Table of Contents

कॉपीराइट
लेखकों का नोट
स्वीकृतियाँ
अंतर्वस्तु
चेतावनी
प्रस्तावना
परिचय
अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि
अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास
अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म
अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन
अध्याय पाँच: तिब्बत के लोग
अध्याय छह: त्यौहार
अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज
अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग
अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग
अध्याय दस: पश्चिमी नेपाल
अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति
अध्याय बारह: व्यावहारिक जानकारी
अंतिम शब्द
परिशिष्ट 1: ट्रेक सारांश
परिशिष्ट 2: संदर्भ सूची
परिशिष्ट 3: शब्दावली
परिशिष्ट 4: उपयोगी संपर्क
लेखकों के बारे में
लेखकों की अन्य पुस्तकें

Table of Contents

कॉपीराइट

लेखकों का नोट

स्वीकृतियाँ

अंतर्वस्तु

चेतावनी

प्रस्तावना

परिचय

अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन

अध्याय पाँच: तिब्बत के लोग

अध्याय छह: त्यौहार

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग

अध्याय दस: पश्चिमी नेपाल

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

अध्याय बारह: व्यावहारिक जानकारी

अंतिम शब्द

परिशिष्ट 1: ट्रेक सारांश

परिशिष्ट 2: संदर्भ सूची

परिशिष्ट 3: शब्दावली

परिशिष्ट 4: उपयोगी संपर्क

लेखकों के बारे में

लेखकों की अन्य पुस्तकें

Kailash & Guge

की भूमि

तांत्रिक पर्वत

सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स

© सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स, 2026

सर्वाधिकार सुरक्षित। कॉपीराइट धारकों की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुनरुत्पादित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है।

ISBN: 9798247491101

पहला संस्करण 2004

दूसरा संस्करण 2022

दिसंबर 2024 में संशोधित

तीसरा संस्करण 2026

लेखिका: सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स। तस्वीरें: सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स।

सिवाय जहां श्रेय दिया गया हो

अवधारणा: बॉब और सियान और रमा तिवारी (पिलग्रिम्स बुक हाउस)

डिजाइन: बॉब और सियान

रेखाचित्र: बॉब गिबन्स

मुखपृष्ठ: टोलिंग जाने वाली पहाड़ी सड़क से कैलाश पर्वत का दृश्य। पृष्ठपृष्ठ: त्सापरंग का किला।

गुरु रिनपोचे, टोलिंग

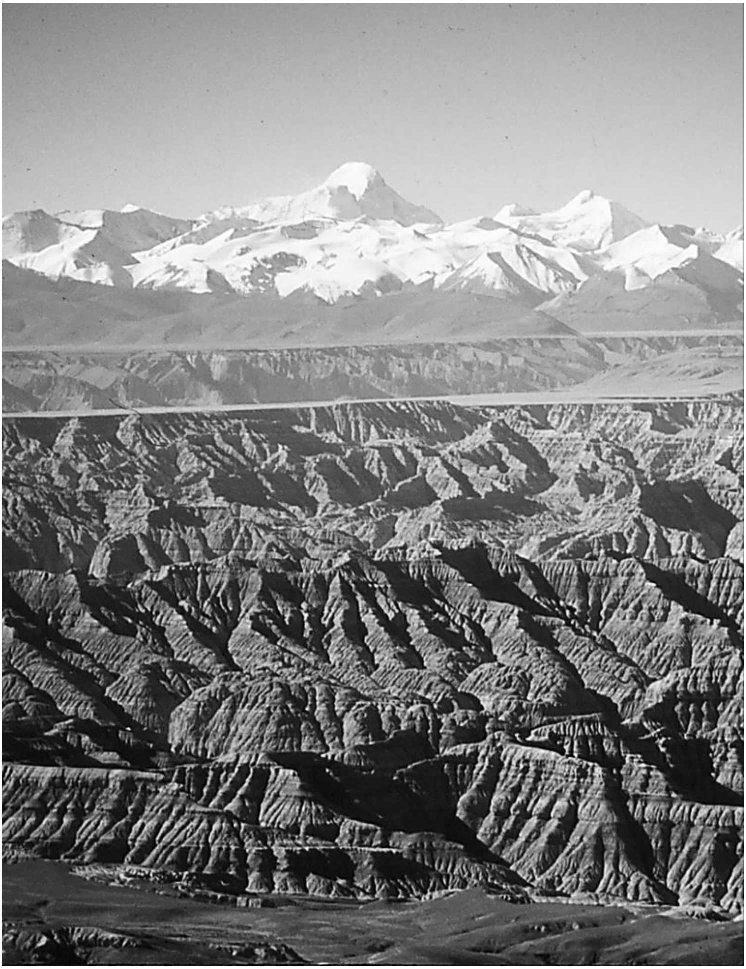
शीर्षक पृष्ठ: कामेट शिखर और असाधारण परिदृश्य

गेज

Kailash & Guge

की भूमि

तांत्रिक पर्वत



सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स

लेखकों की टिप्पणी:

पाठ में किसी भी तथ्यात्मक त्रुटि के लिए हम क्षमा चाहते हैं। हमने इस संस्कृति की इतनी अलग-अलग स्थानीय व्याख्याएँ देखी हैं कि पीढ़ियों से चली आ रही किंवदंतियों और कहानियों में सच्चाई का पता लगाना मुश्किल है। संभव है कि कुछ व्याख्याएँ स्रोत के अनुसार भिन्न हों। यदि आपको घाटी में कोई और अनमोल जगहें मिलें जिन्हें हम भविष्य के संस्करणों में शामिल कर सकें, तो कृपया हमें अवश्य बताएं। परिवर्तन हो सकते हैं और होंगे, इसलिए वीज़ा, परिवहन, आवास और भोजन जैसी चीजों के बारे में जानकारी स्थानीय स्तर पर ही प्राप्त करें। रेखाचित्र मानचित्रों में अंतर्राष्ट्रीय सीमाएँ स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं हैं।

चेतावनी

कृपया ध्यान रखें कि कैलाश पर्वतमाला के आसपास का क्षेत्र जंगली है और पश्चिमी वातावरण से बहुत अलग है। स्वच्छता का स्तर अधिकांश विकसित देशों जितना ऊंचा नहीं है।

इस पुस्तक में दी गई जानकारी से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से होने वाली किसी भी प्रकार की क्षति (संपत्ति की क्षति, व्यक्तिगत चोट या मृत्यु सहित) के लिए लेखक उत्तरदायी नहीं होंगे। यद्यपि अब इस क्षेत्र के अधिकांश (लेकिन निश्चित रूप से सभी नहीं) हिस्सों में कई स्थानीय मोबाइल फोन नेटवर्क उपलब्ध हैं, फिर भी विदेशी मोबाइल फोन काम नहीं कर सकते हैं। अपनी सभी संभावित दवाओं के साथ-साथ उन दवाओं का भी पर्याप्त स्टॉक रखें जिनकी आपको आवश्यकता नहीं होगी! सुनसान गलियों में आवारा कुत्तों से सावधान रहें।

हममें से अधिकांश के लिए सबसे बड़ा खतरा यह नहीं है कि हमारा लक्ष्य बहुत अधिक है

ऊंचाई बहुत ज्यादा होती है और हम उसे पाने से चूक जाते हैं, लेकिन अगर वह बहुत कम ऊंचाई पर हो तो हम उसे पा लेते हैं।

माइकल एंजेलो

स्वीकृतियाँ

वर्ष 2004 में इस पुस्तक का पहला संस्करण लिखने के लिए हमें चुनने और बदले में, कैलाश गुगे क्षेत्र के अविश्वसनीय रूप से सुंदर भौगोलिक परिवेश का अन्वेषण करने और इसके ऐतिहासिक, कलात्मक और सांस्कृतिक पहलुओं की गहराई में उतरने के लिए हमें प्रेरित करने के लिए हम रमा तिवारी के आभारी हैं। आशीष, लाला, ऋचा, सुनील, अर्जुन और पिलग्रिम्स के धैर्यवान कर्मचारियों का भी धन्यवाद, जिन्होंने पिलग्रिम्स की दुकानों की भरी हुई किताबों की अलमारियों में से आवश्यक जानकारी खोजने में हमारी सहायता की।

काठमांडू स्थित अमा डबलाम ग्रुप के रवि चंद्र और शेरपा एडवेंचर ट्रैवल के पासांग दावा का बहुत-बहुत धन्यवाद, जिन्होंने हमें तिब्बत के उन दुर्गम और दुर्गम क्षेत्रों तक पहुँचाने में मदद की जहाँ अभी भी जाना लगभग असंभव है। सिमिकोट से लिमी घाटी की हमारी यात्रा के लिए रसद व्यवस्था करने हेतु रिस्पॉन्सिबल ट्रेक्स के छेवांग लामा और राजेंद्र लामा का विशेष धन्यवाद। हमारे गाइड सोनम लामा, त्सेरिंग लामा, रसोइया चांग लामा, रसोइया नामग्याल और खच्चर चालक ताशी का भी धन्यवाद।

काठमांडू के होटल मूनलाइट और काठमांडू गेस्ट हाउस के मेहमाननवाज कर्मचारियों का धन्यवाद, जो हमारे लिए घर से दूर घर जैसे थे। काठमांडू के थमेल स्थित भंडारी फोटो शॉप को उनकी त्वरित और कुशल सेवा के लिए धन्यवाद। होटल एक्मे इन के गणेश श्रेष्ठ और सोहन श्रेष्ठ, राम तमांग और पहले मिंगमा शेरपा को बेहतरीन उपकरण उपलब्ध कराने के लिए और मैप हाउस एंड बुक्स हिमालय के पवन शाक्य को भी धन्यवाद। साथ ही नॉर्थफील्ड कैफे को स्वादिष्ट एन्चिलाडा और चॉकलेट ब्राउनी के लिए भी धन्यवाद।

बैंड बॉक्स ट्रैवल एजेंसी की बदौलत शिमला में रहने का मौका मिला।

और अंत में, क्रिस्टोफर बर्चेट और वाराणसी में तीर्थयात्रियों के कर्मचारियों को, जी तोड़ मेहनत करने के लिए धन्यवाद - उत्तर भारत की भीषण गर्मी में यही एकमात्र सही स्थिति है!

पुराने काठमांडू तीर्थयात्री कार्यालय में रामा (तिवारी) और सियान।

अंतर्वस्तु

अंतर्वस्तु

आभार 5

मुख्य बातें 8

प्रस्तावना 37

प्रस्तावना 39

अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि 41

भूगोल 41

भूवैज्ञानिक घटनाएँ 43

कैलाश और गुगे 43 का स्थान

वनस्पति एवं जीव-जंतु 45

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास 47

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म 55

तिब्बत में बोनपो 55

महत्वपूर्ण बोन देवता 62

तिब्बत में बौद्ध धर्म 66

प्रमुख बौद्ध संप्रदाय 67

प्रमुख बौद्ध देवता 70

अध्याय चार: मठ कला और डिजाइन 85

अध्याय पाँच: तिब्बत के लोग 91

अध्याय छह: त्योहारों की बुनियादी जानकारी

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज 107

कैलाश क्षेत्र 107

Kailash Kora trek 119

Lake Manasarovar 129

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग 135

इतिहास में गुगे साम्राज्य 135

गुगे 140 की खोज

Gurugyam 140

ह्युंग्लुंग 141

डोंगपो मठ 142

दावा मठ 143

मंगंग मठ 143

टोलिंग 144

त्सापरंग 149

अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग 159

मस्टैंग 159 का इतिहास

मस्टैंग 163 की खोज

अध्याय दस: पश्चिमी नेपाल 169

काठमांडू से पश्चिमी नेपाल होते हुए कैलाश तक पहुँचना 172

लिमी घाटी ट्रेक 182

अंतर्वस्तु

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति 203

लद्दाख और ज़ांस्कर का इतिहास 204

लद्दाख के महत्वपूर्ण मठ 206

पूर्वी लद्दाख 215

Spiti and Kinnaur 224

स्पीति का इतिहास 224

स्पीति और ऊपरी किन्नौर के मठ 225

अध्याय बारह: व्यावहारिक जानकारी 243

परिशिष्ट 263

परिशिष्ट 1: ट्रेक सारांश 263

परिशिष्ट 2: ग्रंथसूची 266

परिशिष्ट 3: शब्दावली 268

परिशिष्ट 4: उपयोगी संपर्क 274

लेखकों के बारे में 275

पिलग्रिम्स बुक हाउस 276

लेखकों की अन्य पुस्तकें 277

मानचित्र और योजनाएँ

स्पीति, लद्दाख और पश्चिमी तिब्बत का मानचित्र 42

काठमांडू से कैलाश तक का मार्ग मानचित्र 42

कैलाश कोरा 119 का नक्शा

Map of Lake Manasarovar 130

टोलिंग की योजना 146

त्सापरंग 151 की योजना

लद्दाख, ज़ांस्कर और स्पीति का मानचित्र 203

स्पीति के मठों का मानचित्र 226

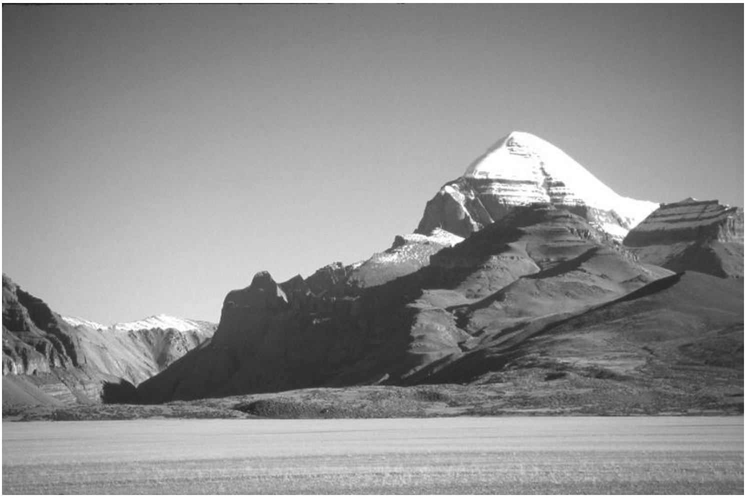
नाको मठ का नक्शा 230

ताबो चोस्खोर 233 की योजना

की मठ का नक्शा 240

टोलिंग में येशे ओ मंदिर में चोर्टन्स

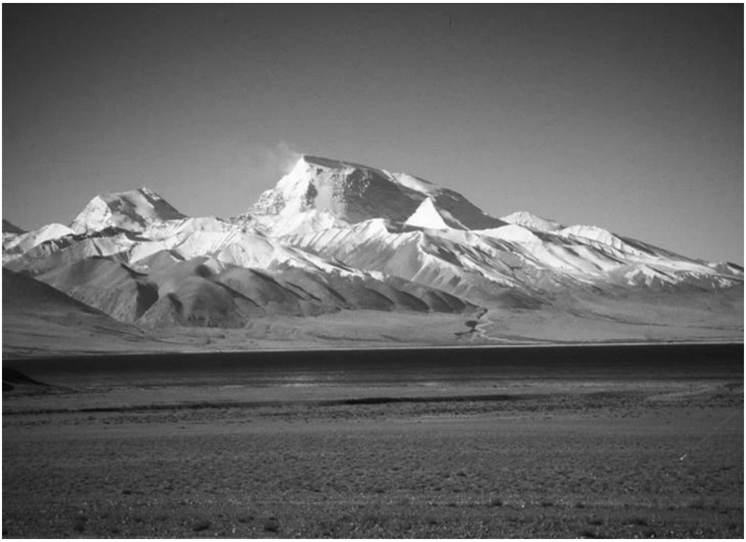
हाइलाइट



कैलाश और कोरा ट्रेक की पश्चिमी घाटी

येशे ओ मठ, टोलिंग

Lake Manasarovar

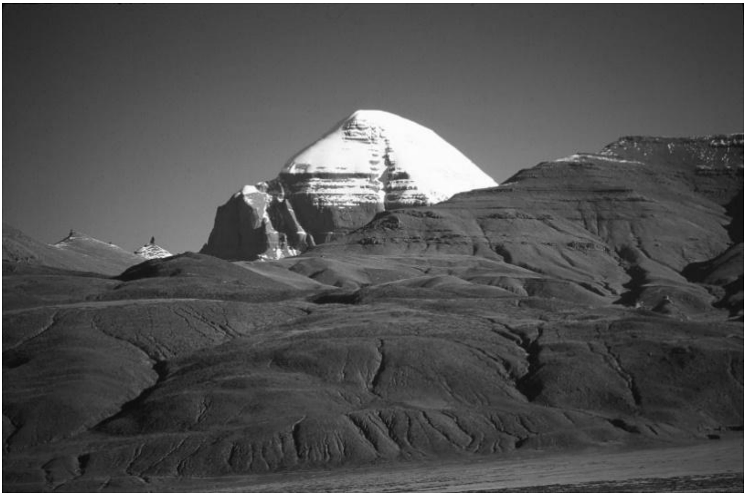


Gurla Mandhata peak south of Darchen

भारत और पश्चिमी नेपाल की चोटियों का हिमालयी दृश्य

कैलाश के दक्षिण से भारतीय हिमालय में स्थित नंदा देवी का दृश्य।

ल्हा चू घाटी से कैलाश



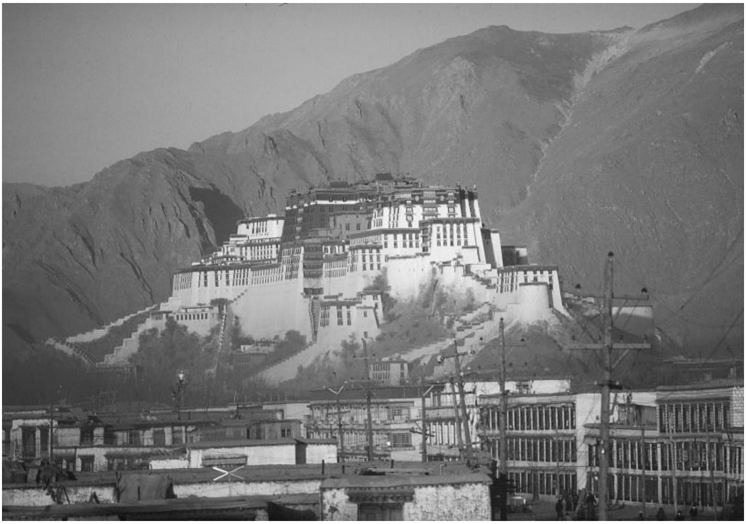
दारचेन के ऊपर स्थित रिज से कैलाश पर्वत का दक्षिणी भाग दिखाई देता है।

बॉब ड्रिराफुक के पास पहुँच रहा है

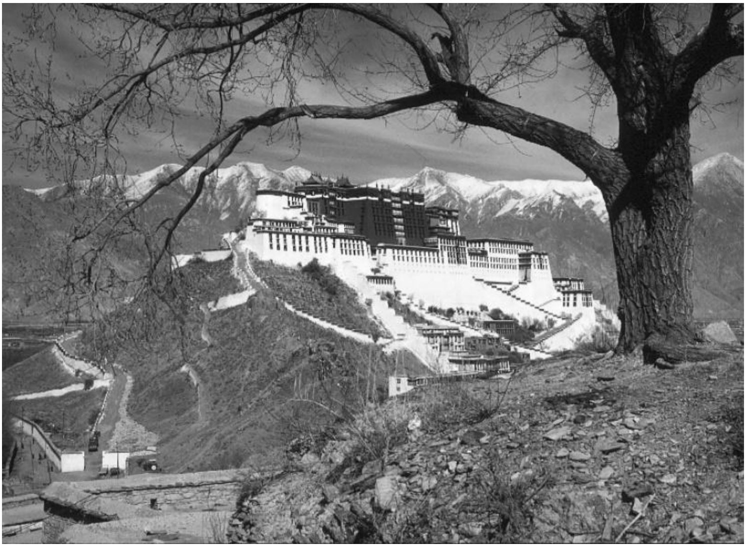
सियान, ड्रोल्मा ला दर्रे पर 5660 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है।

लालुंग ला के ऊपर से ज़िक्सापंगमा और नेपाल हिमालय

टोलिंग दर्रे के ऊपर स्थित खंडहरों से कामेट शिखर (बाएं) दिखाई देता है।



किसी भी दृष्टिकोण से देखा जाए, पोटाला महल ल्हासा पर अपना प्रभुत्व रखता है।



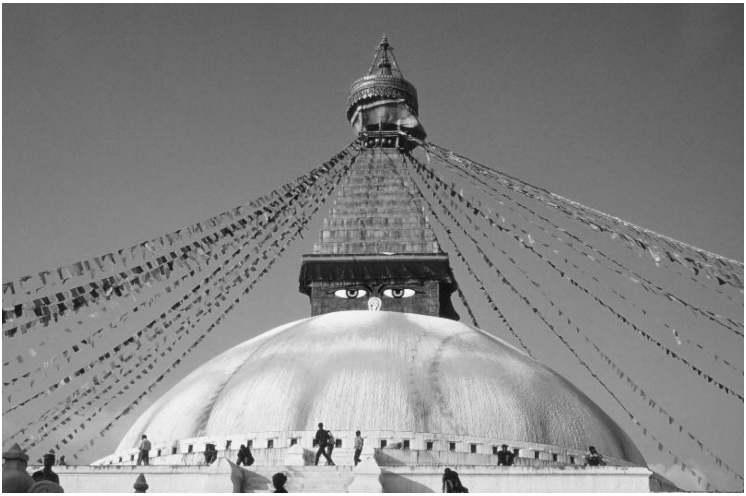
शहर के तीव्र विकास से पहले चोगपोरी पहाड़ी से लिया गया पोटाला।

ल्हासा का सबसे पवित्र तीर्थ स्थल जोखांग मंदिर है।

तिब्बती तीर्थयात्री पुराने ल्हासा की बरखोर सड़कों पर परिक्रमा करते हैं।

14

कैलाश की ओर जाने वाला मार्ग



百年大计
教育为本

उत्तर की ओर

Dhaulagiri

प्रार्थना झंडे

आ

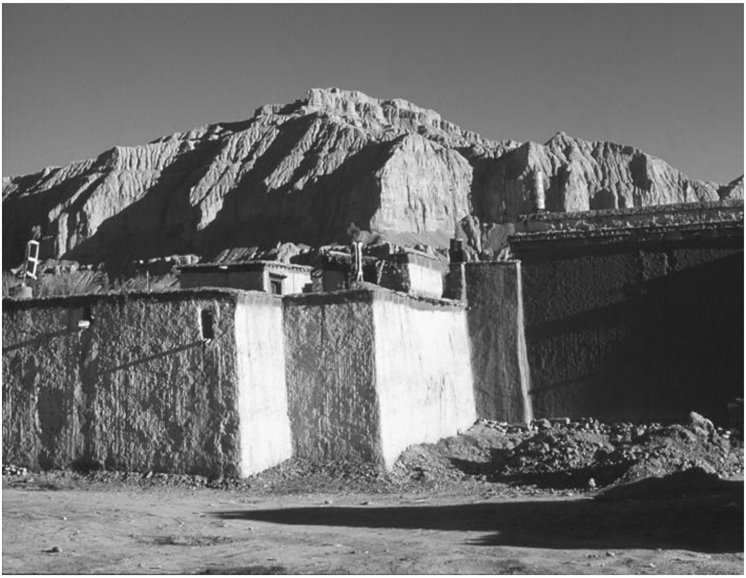
कैलाश

कैलाश से

दक्षिणपूर्व

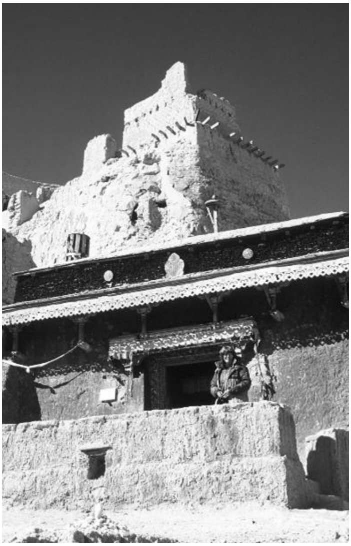
16

मंदिर और तीर्थस्थल



टोलिंग: यमंतका चैपल के 'खोए हुए' खंडहर

टोलिंग: सफेद लहखांग त्सापरंग: लाल लहखांग

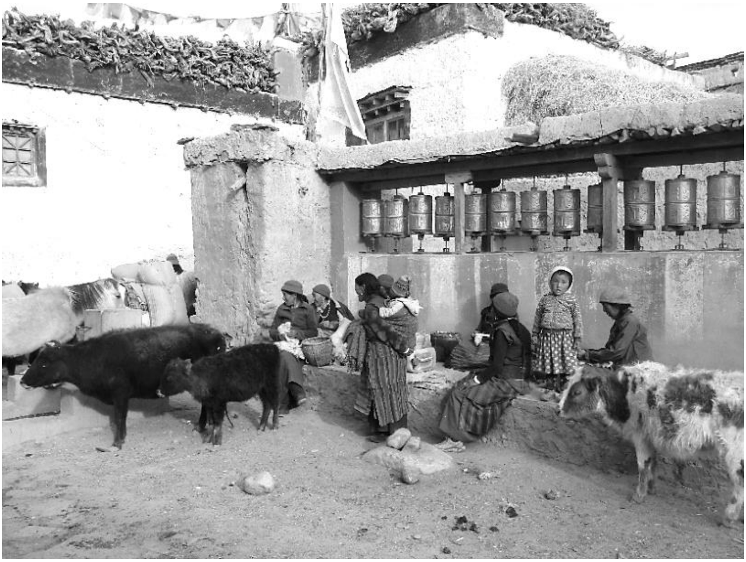


के विचार

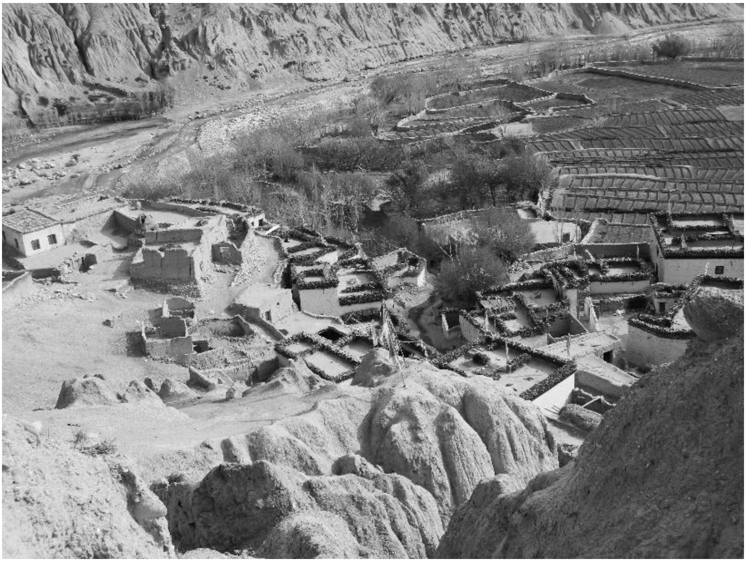
त्सापरंग

गढ़

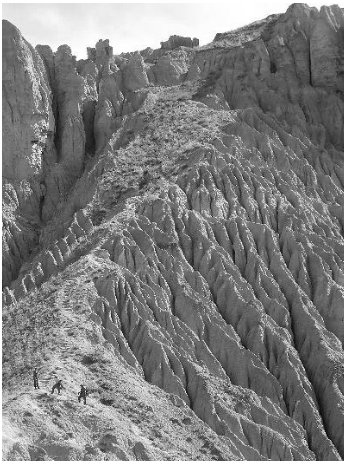
गुगे से जुड़े अन्य क्षेत्र - मुस्तांग



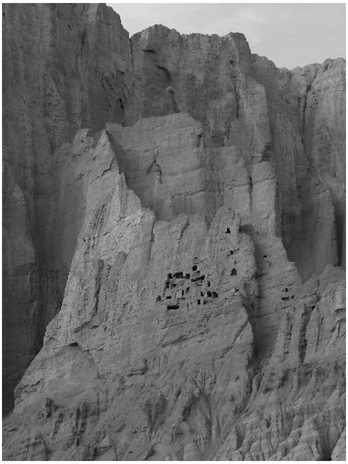
लो मानथांग सभा



धी की ओर पूर्वी मार्ग



कोंचोक लिंग बोन और बौद्ध तीर्थयात्रियों के लिए एक गुफा स्थल है।



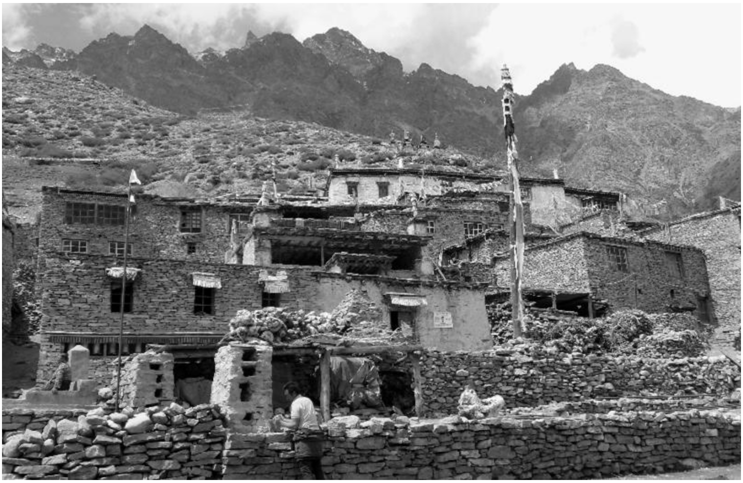
लो मानथांग के उत्तर-पूर्व में कई गुफा आश्रयों का उपयोग किया जाता था

ड्रेकमर की तरह एक अद्भुत पहुंच मार्ग ध्यान के साथ

लो मानथांग के पूर्व में स्थित मार्डज़ोंग का असाधारण बोन किला, पश्चिमी तिब्बत के बौद्ध-पूर्व युग का एक अवशेष है।

20

पश्चिमी नेपाल



जांग मठ

लिमी घाटी,

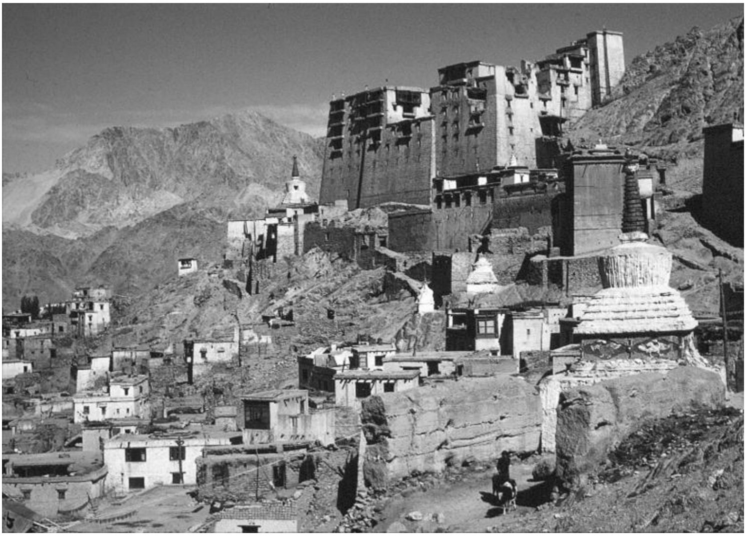
पश्चिमी नेपाल

जंगली घाटियाँ

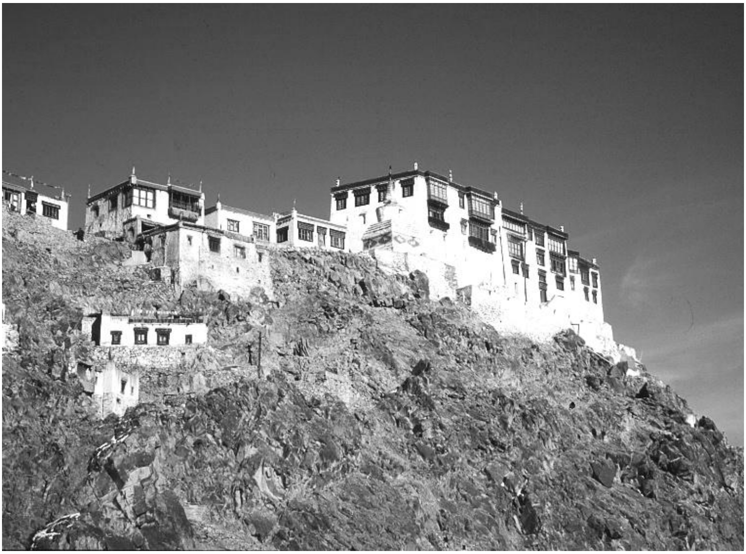
लिमी घाटी

चौराहा

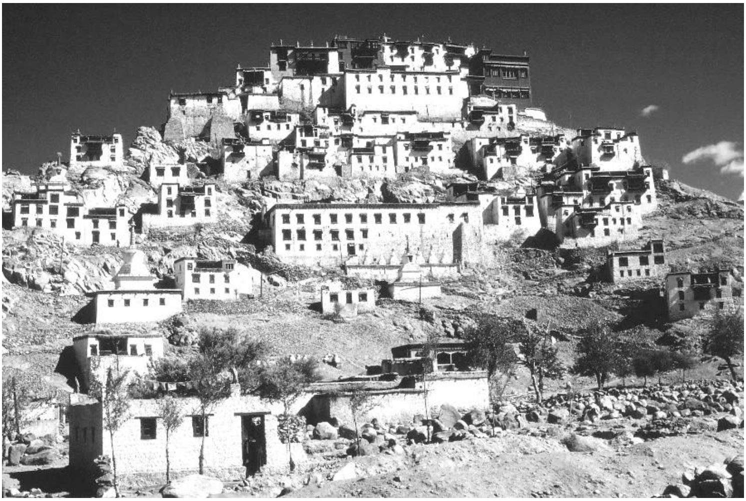
न्यू ला



लेह और महल का दृश्य



स्टकना मठ का संबंध द्रुकपा संप्रदाय और भूटान से है।



Thikse Monastery, Ladakh

झील की रात। पूर्वी लद्दाख

स्पीति के रास्ते में आने वाले डरावने पड़ाव

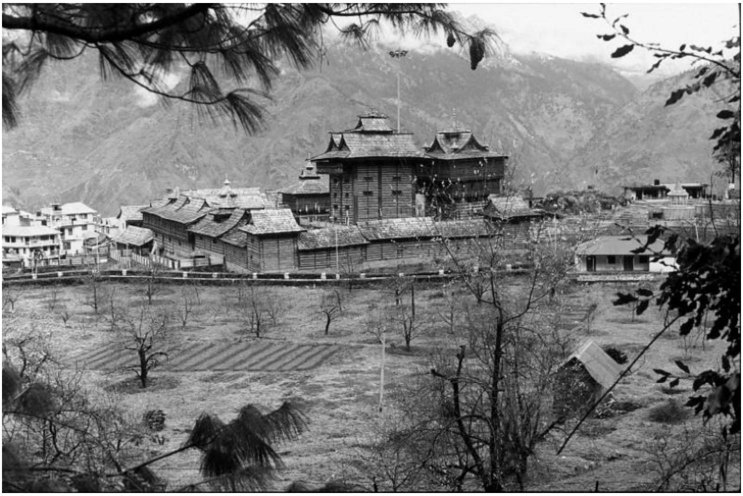
निचला क्षेत्र

का

रेकोंग पेओ

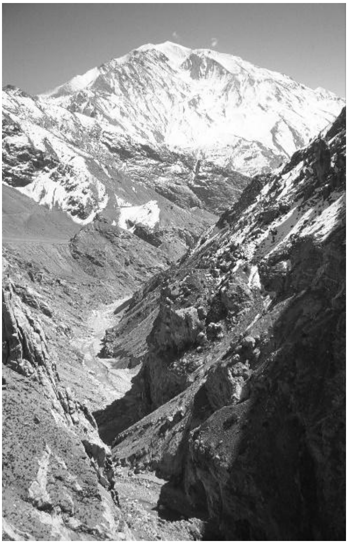
के रास्ते पर

स्पीति



सराहन में भीमाकाली मंदिर

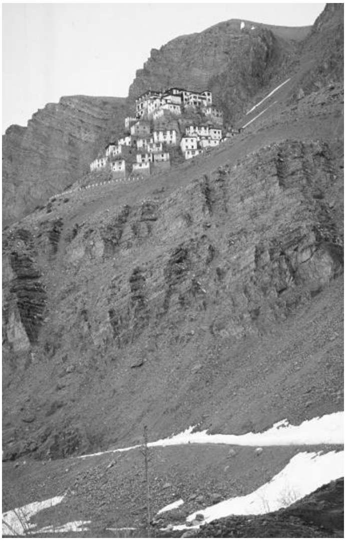
24



शिमला से स्पीति तक जाने वाला जंगली और खतरनाक राजमार्ग तिब्बती सीमा के समानांतर, लियो पुग्याल की चोटी के नीचे, स्पीति नदी के किनारे-किनारे धनकर और काजा तक जाता है।

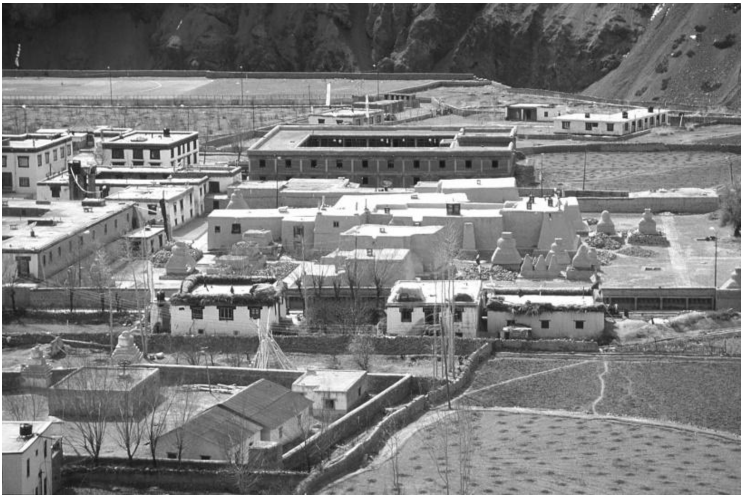
ताबो से पहले का रास्ता, एक खूबसूरत तस्वीर जैसा।

यह अपरदित नालों को पार करता है और की का मठ एक है



घाटियाँ प्रमुखता

Top: Dhankar



गाँव

केंद्र:

ताबो का दृश्य

बाएँ: टैबो

मठ

The

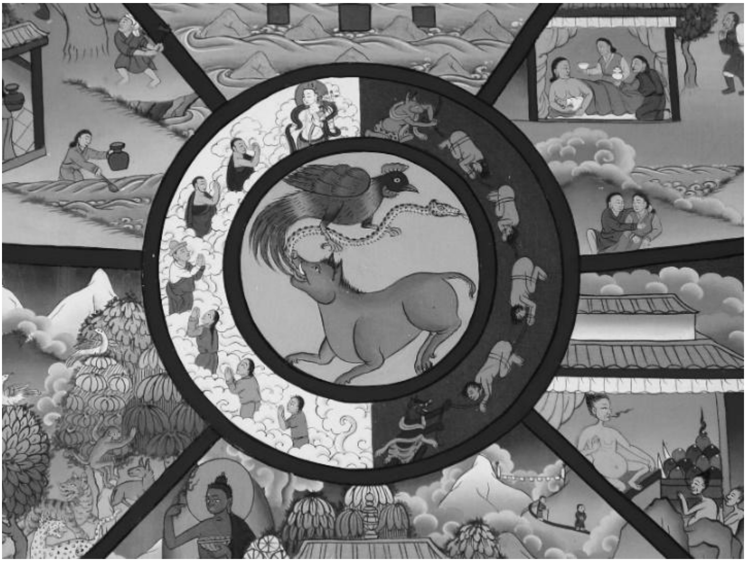
बौद्ध

जीवन का चक्र

यह प्रदर्शित है

में

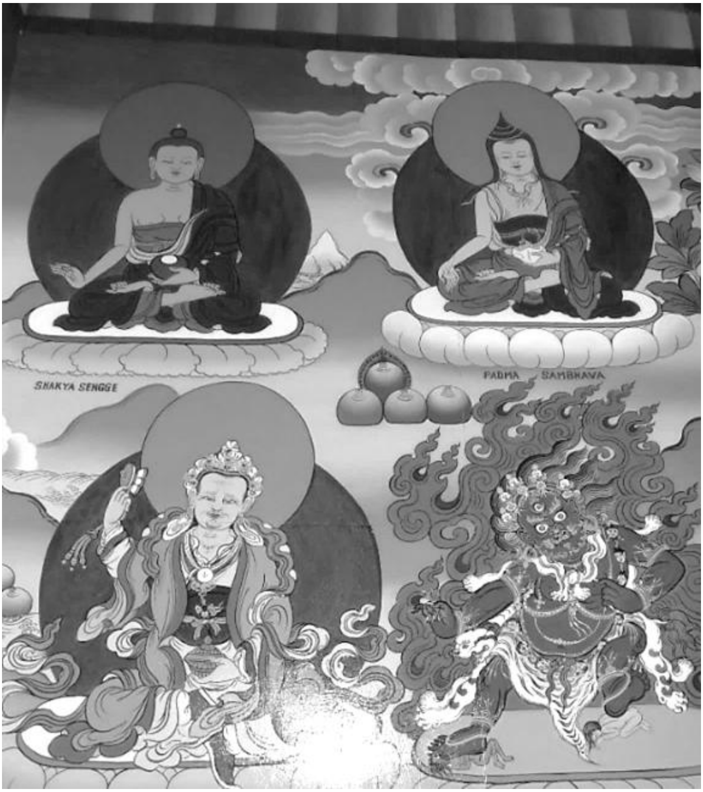
मठों



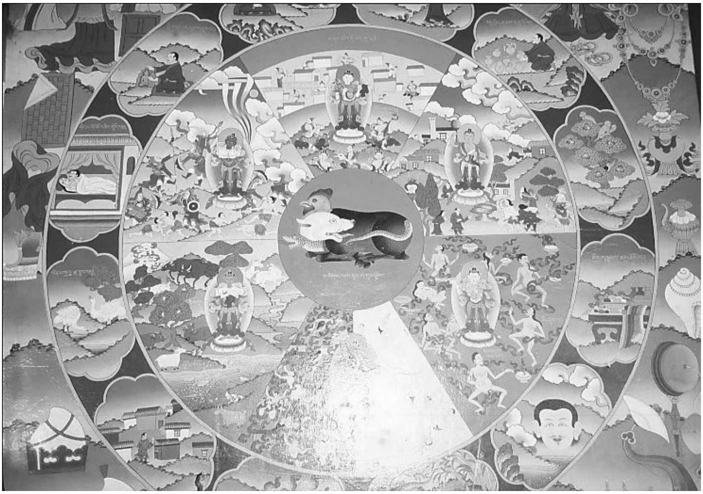
27

विशिष्ट बौद्ध यब-युम छवि

वज्रपानी आइकन



मठ की विशिष्ट छवियां



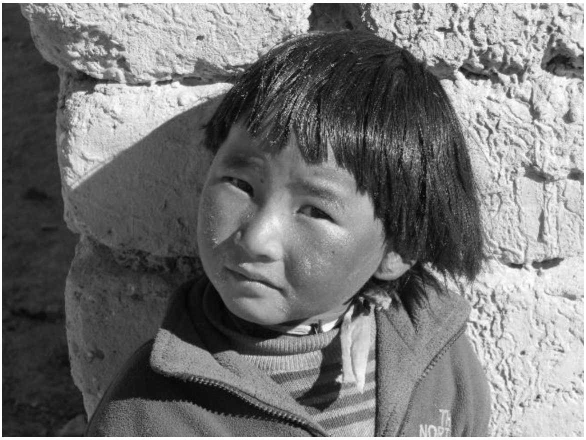
जीवन का बॉन चक्र, विभिन्न केंद्रों के साथ

लोगों से मिलना

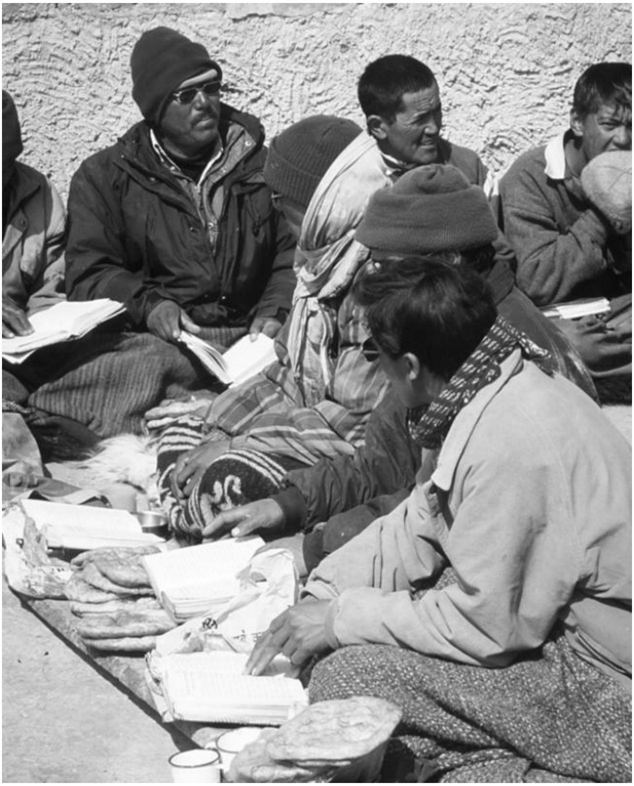
के लोग

तिब्बत और

अमेरिका देश का जंगली घोड़ा



स्पीति के रास्ते में कल्पा, रेकोंग पियो की महिलाएं



स्पीति के किब्बर में महोत्सव

ट्राइटेन नोरबुत्से बॉन मठ में मुखौटा पहने नर्तक

चाम नृत्य मुखौटा, लिमी घाटी

शांत

चेहरे का

Maitreya Buddha

में

Thikse Monastery

लेह के पास

Ladakh

मैत्रेय हैं

बुद्ध

भविष्य; शायद

उनकी बुद्धिमत्ता

प्रबल होने के बाद

काली युग का अंधकार!

नीचे: कोई नहीं

कहा कि पहुँचने के लिए

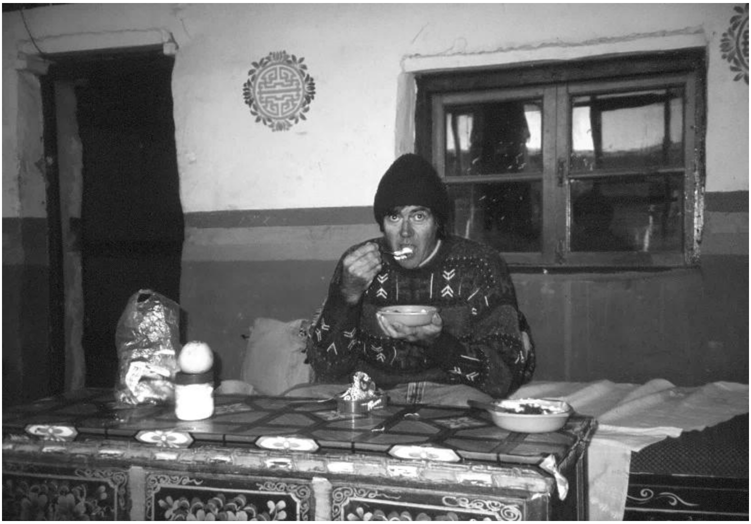
Kailash and Guge

आसान होगा या

आरामदायक -

अपना खुद के लाएं

सामान!



चेतावनी

कृपया ध्यान रखें कि दूरस्थ, ऊंचे पहाड़ी क्षेत्रों में पैदल चलना संभावित रूप से खतरनाक हो सकता है। प्रकाशक और लेखकों ने इस मार्गदर्शिका को तैयार करने में पूरी सावधानी बरती है, लेकिन पाठकों को अपनी सुरक्षा की अंतिम जिम्मेदारी स्वयं लेनी होगी। पगडंडी और मौसम की स्थिति अचानक बदल सकती है, इसलिए पाठकों को इन प्राकृतिक जोखिमों को समझना चाहिए। हिमालय में पगडंडियाँ और सड़कें कभी-कभी खुली और संकरी होती हैं, और ऊँचाई से

डरने वाले लोगों के लिए अनुपयुक्त होती हैं। जो लोग अनिश्चित या अनुभवहीन हैं, उन्हें पूरी तरह से प्रशिक्षित और अनुभवी ट्रेकिंग गाइड की सहायता लेने से अतिरिक्त सुरक्षा का लाभ मिलेगा।

मैप हाउस और न ही लेखक इस पुस्तक में दी गई जानकारी से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से उत्पन्न होने वाली किसी भी प्रकार की क्षति (जिसमें संपत्ति को नुकसान, व्यक्तिगत चोट या मृत्यु शामिल है) के लिए कोई दायित्व स्वीकार कर सकते हैं।

इस क्षेत्र में अच्छे स्वास्थ्य केंद्र बहुत कम हैं। अपनी ज़रूरत की सभी दवाइयाँ, साथ ही साथ वे दवाइयाँ भी जो आपको शायद ही कभी ज़रूरत पड़े, अपने साथ ले जाएँ! बड़े शहरों के अलावा, यहाँ बैंक न के बराबर हैं, इसलिए ज़रूरत से ज़्यादा स्थानीय नकदी रखें, और उससे भी थोड़ी ज़्यादा। दूसरे शब्दों में, किसी भी आपात स्थिति में खुद की मदद करने के लिए तैयार रहें। शायद यही एकमात्र उपाय हो।

> फ्रॉडो, घर से बाहर निकलना खतरनाक काम है।
>
> सड़क पर कदम रखो, और अगर तुम अपने पैरों पर खड़े नहीं रहे, तो आगे कोई रास्ता नहीं है।
>
> यह जानना कि आप कहाँ बहकर जा सकते हैं।
>
> द लॉर्ड ऑफ द रिंग्स, जे आर आर टॉल्किन

बर्फ़ीले तूफान के बाद सड़क

पश्चिमी नेपाल की यात्राओं के लिए आपका ट्रेकिंग एजेंट

द्रोल्मा ला के नीचे कैलाश कोरा मार्ग पर तिब्बती तीर्थयात्री

प्रस्तावना

पवित्र स्थानों का कोई आरंभ नहीं था। वे हमेशा से पवित्र रहे हैं।

जब से उनकी खोज हुई है, वे काफी हद तक जीवित हैं क्योंकि

उनके माध्यम से सांस लेने वाली अदृश्य उपस्थिति। मनुष्य है

अदृश्य शक्ति के कंपन को महसूस करते हुए वह चकित या भयभीत हो जाता है।

हवा में...

तिब्बत: बर्फ की भूमि, ग्यूसेप्पे टुची

हमने अपने जीवन का अधिकांश समय विश्व के पहाड़ों में, विशेष रूप से नेपाल के आल्प्स और हिमालय में, और अफ्रीका के सहारा रेगिस्तान के विशाल विस्तार में बिताया है। इन सभी विशाल स्थानों में एक विशेष आध्यात्मिक आकर्षण है, जो हमें प्रकृति की विशाल शक्तियों के सामने छोटा और तुच्छ महसूस कराता है। पश्चिमी तिब्बत का विशाल क्षेत्र प्रेरणा का एक और स्रोत है और शायद इन सभी पर्वतों में सबसे रहस्यमय पर्वत, कैलाश पर्वत का घर भी है।

तांत्रिक पर्वत की भूमि नामक पुस्तक पश्चिमी तिब्बत के प्राचीन क्षेत्र शांगशुंग और उससे आगे स्पीति, किन्नौर, ज़ांस्कर, लद्दाख, मुस्तांग और पश्चिमी नेपाल के कुछ हिस्सों के बारे में है। हालाँकि शांगशुंग अब भौगोलिक रूप से मौजूद नहीं है, फिर भी कैलाश पर्वत की छाया में इसकी आत्मा जीवित है। प्राचीन शांगशुंग में बाद में गुगे साम्राज्य समाहित हो गया, जो हिमालय पर्वतमाला से होते हुए उत्तर भारत और नेपाल के सीमावर्ती क्षेत्रों तक फैला हुआ था। यहाँ सतलुज नदी के प्रचंड जल ने विशाल पर्वत श्रृंखला को काटकर अपना मार्ग बनाया। ऊँचे दर्रों द्वारा तिब्बत से विवश रूप से जुड़े हुए, उच्च हिमालय की ऊँची, हवादार घाटियाँ 17वीं शताब्दी तक गुगे की राजधानी त्सापरंग और मठ केंद्र टोलिंग से सांस्कृतिक रूप से जुड़ी रहीं।

तंत्र विद्या को आठवीं शताब्दी में पद्म संभवा द्वारा तिब्बत में लाया गया था। यह तिब्बती बौद्ध धर्म में समाहित हो गई और बाद में विभिन्न संप्रदायों द्वारा अलग-अलग स्तर पर अपनाई गई। पद्म संभवा (गुरु रिनपोचे) ने कैलाश की पश्चिमी घाटी की एक गुफा सहित कई स्थानों पर ध्यान किया और तिब्बत में उनका प्रभाव आज भी प्रबल है। ग्यारहवीं शताब्दी की तिब्बती संस्कृति लद्दाख से लेकर स्पीति, पश्चिमी नेपाल और मुस्तांग तक फैली हुई थी। उस समय, बौद्ध धर्म अपने विभिन्न रूपों में मध्य अफगानिस्तान से लेकर उत्तरी हिमालय, भूटान और सुदूर पूर्व तक फैला हुआ था।

तिब्बत में बौद्ध धर्म के प्रसार से पहले, बोन या बोनपो नामक एक अन्य रहस्यमय धर्म का पालन किया जाता था। बोन धर्म के अनुयायी भी शमनवाद और राक्षसी पंथों की पूजा करते थे। कुछ विद्वानों का मानना है कि तंत्र धर्म हिंदू और बौद्ध विचारों से भी पुराना है और यह प्राचीन मध्ययुगीन पंथों से उत्पन्न हुआ है जिनमें मातृ देवियों की पूजा शामिल थी।

प्रस्तावना

क्या तंत्र विद्या बोन विद्या से पूर्व की है, यह कभी सिद्ध नहीं हो पाया है। इन पृष्ठों में हम कैलाश पर्वत और ख्युंग घाटी के विभिन्न पहलुओं का अन्वेषण करते हैं, जो बोन सभ्यता की संस्कृति का केंद्र है, और साथ ही गुगे के लुप्त हो चुके साम्राज्य का भी, जिसकी समृद्धि धीरे-धीरे प्रकृति के तत्वों में समाहित हो गई है। संपूर्ण तिब्बती पठार क्षेत्र में एक पवित्रता का भाव व्याप्त है; यहाँ के लोग अत्यंत धार्मिक हैं और वास्तव में यहाँ प्रकृति की शक्ति इतनी प्रबल है कि कोई भी व्यक्ति भावविभोर हुए बिना नहीं रह सकता।

यह पुस्तक पश्चिमी तिब्बत के विशाल रहस्यमय क्षेत्र, कैलाश पर्वत की तलहटी में स्थित विशाल कैलाश पर्वत और तांत्रिक भूमि के परिचयात्मक सांस्कृतिक मार्गदर्शक के रूप में प्रस्तुत की गई है। इसे मुख्य रूप से चार भागों में विभाजित किया गया है: कैलाश क्षेत्र, तिब्बत का ग्रेटर गुगे और इसके आसपास के क्षेत्र - नेपाल के लिमी और मुस्तांग, स्पीति, किन्नौर और लद्दाख। इसमें ग्रेटर कैलाश और गुगे के सांस्कृतिक क्षेत्रों से संबंधित कुछ व्यावहारिक जानकारी भी शामिल है, साथ ही ट्रेकिंग के कुछ मार्गों का संक्षिप्त विवरण भी दिया गया है।

सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स

Kathmandu 2026

> हमारे दैनिक जीवन की धूल भरी घाटियों और निचले मैदानों में
>
> हम तारों और सूर्यों के साथ अपने संबंधों को भूल गए हैं; और
>
> इसलिए हमें इन शक्तिशाली मार्गदर्शक चिह्नों की उपस्थिति की आवश्यकता है।
>
> और ऐसे मील के पत्थर जो हमें झकझोर दें और हमें जगा दें।
>
> आत्मसंतुष्टि की नींद।
>
> सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

यह 2026 संस्करण

फरवरी 1985 में पहली बार तिब्बत की यात्रा करने के बाद और हाल ही में दिसंबर 2025 में, हमने कई बदलाव देखे हैं। परिवहन बुनियादी ढांचे में व्यापक परिवर्तन हुए हैं और आवास का आधुनिकीकरण हुआ है। ल्हासा का तेजी से विकास हुआ है, और पूर्व से लगातार अधिक संख्या में हान चीनी लोग यहाँ आकर बस रहे हैं। एक आधुनिक रेलवे लाइन तिब्बत को किंघाई से जोड़ती है और शिगात्से होते हुए पश्चिम की ओर नेपाल की ओर बढ़ रही है (कम से कम सैद्धांतिक रूप से अभी के लिए)। तिब्बत के ग्रामीण इलाकों के लोग और शौचालय उतने नहीं बदले हैं!

स्पीति और लद्दाख में सड़कें बेहतर हो रही हैं और पर्यटन का बुनियादी ढांचा भी विकसित हो रहा है। तिब्बत की सीमा से लगे लद्दाख के पूर्वी क्षेत्र पर्यटकों के लिए खुले हैं, जहां अद्भुत दृश्य और गुगे से सांस्कृतिक रूप से जुड़े शानदार ऐतिहासिक स्थल मौजूद हैं। कैलाश पर्वत के कुछ ही दूरी पर, गुगे के प्राचीन और अक्षुण्ण मठ, संस्कृति और परंपराओं का अनुभव उन लोगों द्वारा किया जा सकता है जो लद्दाख, मुस्तांग और पश्चिमी नेपाल की लिमी घाटी में कठिन ट्रेकिंग करने के इच्छुक हैं। अब मार्ग लिमी को तकलाकोट (गुरला मंधाता के ठीक दक्षिण में) और दारचेन, मानसरोवर झील और कैलाश पर्वत से जोड़ते हैं। इस क्षेत्र के अनछुए और अद्भुत नज़ारों की खोज करने वालों के लिए ट्रेकिंग संबंधी संक्षिप्त जानकारी भी शामिल की गई है।

परिचय

सबसे विशाल (पर्वतों) के बीच भी कुछ ऐसे होते हैं

ऐसे उत्कृष्ट चरित्र और पद के कारण वे बन जाते हैं

मानवता की सर्वोच्च आकांक्षाओं के प्रतीक, जैसा कि व्यक्त किया गया है

प्राचीन सभ्यताओं और धर्मों में, शाश्वतता के मील के पत्थर

पूर्णता और परम ज्ञान की खोज, वे संकेत जो

हमारी सांसारिक चिंताओं से परे, अनंतता की ओर इशारा करते हुए

वह ब्रह्मांड जिससे हमारी उत्पत्ति हुई है और जिसमें हम लौट रहे हैं

संबंधित।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

पश्चिमी तिब्बत एक दूरस्थ और दुर्गम क्षेत्र है, जो दुनिया के सबसे ऊंचे पहाड़ों से घिरा हुआ है और सदियों से उत्तर और पूर्व में स्थित बंजर और दुर्गम भूमि के कारण अन्य सभ्यताओं से कटा हुआ है। पश्चिम में लद्दाख से सटे, जहां ऊबड़-खाबड़ चोटियों की श्रृंखलाएं मार्ग अवरुद्ध करती हैं, पश्चिमी तिब्बत ने एक खोई हुई दुनिया, एक छिपे हुए शांग्री-ला, एक रहस्यमयी भूमि के रूप में ख्याति प्राप्त की है। इस दुर्गम क्षेत्र का द्वार खोलने के उद्देश्य से, हम ऊंचे मैदानों, आकाश को छूने वाले दर्रों को पार करते हुए, अथाह, अविश्वसनीय घाटियों में उतरते हैं, प्राचीन शांगशुंग की इस खोई हुई दुनिया की खोज में। यह कैलाश और गुगे की एक सांस्कृतिक यात्रा है, तांत्रिक पर्वत की भूमि की यात्रा।

कैलाश एक रहस्यमय और पौराणिक पर्वत है। सदियों तक इसका सटीक स्थान एक रहस्य बना रहा, क्योंकि यह हिमालय की लगभग अभेद्य बाधा के पीछे छिपा और एकांत में स्थित था।

कैलाश को ब्रह्मांड का केंद्र माना जाता है; कुछ लोग इसे पृथ्वी की नाभि या देवताओं का विश्राम स्थल मानते हैं। एक हजार वर्षों से अधिक समय से यह विश्व के कई प्रमुख धर्मों के लिए तीर्थस्थल रहा है, और इन तीर्थयात्रियों के लिए, इसे ब्रह्मांड का आध्यात्मिक केंद्र माना जाता है।

पश्चिमी नेपाल, भारत और तिब्बत की सीमा के उत्तर-पश्चिम में स्थित कैलाश पर्वत 6,714 मीटर (22,028 फीट) ऊंचा है। विनाश के देवता शिव इसकी बर्फीली चोटी पर विराजमान हैं, जो इसे हिंदुओं के लिए पवित्र बनाता है। बौद्ध इसे कांग रिनपोचे के रूप में पूजते हैं और इसे 'बर्फ का रत्न' मानते हैं; प्रकृति के विशाल चोर्टेन के समान। बौद्धों के लिए, यह पर्वत पिछले और वर्तमान जन्मों के सभी पापों को दूर कर सकता है। भारत के एक छोटे से जैन संप्रदाय के लिए, कैलाश अष्टपाद या पद्म हरदा का पवित्र शिखर है। यहीं पर पहले जैन तीर्थंकर, आदिनाथ रसभनाथ को पहली बार ज्ञान प्राप्त हुआ था। युंगद्रुंग गुत्से, या नौ मंजिला स्वास्तिक पर्वत के रूप में, इसे तिब्बत के प्रथम धार्मिक समुदाय, बोनपो द्वारा पूजा जाता है। उनकी मान्यताएं बौद्ध धर्म में काफी हद तक समाहित हो गई हैं, फिर भी बोन धर्म के अनुयायी अभी भी काफी संख्या में हैं। ऐसा कहा जाता है कि उनके पहले आध्यात्मिक गुरु, टोनपा शेनराब, कैलाश पर्वत के रास्ते स्वर्ग से पृथ्वी पर आए थे।

परिचय

कैलाश पर्वत अपनी असीम सुंदरता और मनमोहक दृश्यों के लिए दर्शनीय स्थल है। यह प्रेरणादायक सुंदरता का स्थान है, विश्व के अजूबों में से एक। साहसी यात्री या पर्वतारोही इसकी भव्यता से मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। इसकी राजसी उपस्थिति किसी को भी मोहित किए बिना नहीं रह सकती। कैलाश पर्वत की यात्रा मन को रोमांच से भर देती है। ऊँचाई पर स्थित पतली हवा साँस रोक देती है, जिससे ऊपर की ओर हर कदम एक कठिन प्रयास बन जाता है। कैलाश की चोटियाँ तीर्थयात्रियों और पर्वतारोहियों को आकर्षित और मोहित कर देती हैं। यहाँ तक कि नास्तिक भी कुछ दिनों के लिए इसकी चोटी पर शांति पा सकते हैं। प्रकृति की भव्यता तिब्बती पठार, बर्फ की भूमि पर जाने वालों से कभी छिपी नहीं रहती।

कैलाश पर्वत के पश्चिम में स्थित गुगे साम्राज्य भी उतना ही अद्भुत क्षेत्र है, जहाँ प्रकृति ने अपनी दिव्य परीलोक जैसी रचना की है। ऊपरी सतलुज की घाटियों और दर्रों की कल्पना भी नहीं की जा सकती, क्योंकि यह नालों, चोटियों, कंगूरेदार बलुआ पत्थर की मीनारों और मिट्टी/पत्थर के मिश्रण में बनी गहरी, दुर्गम दरारों से भरा एक बंजर इलाका है। यह भूगोलवेत्ताओं का स्वर्ग है, खोजकर्ताओं और साहसी लोगों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं, और यहाँ दुनिया की कुछ सबसे उल्लेखनीय धार्मिक कलाकृतियाँ मौजूद हैं। आज भी यहाँ पहुँचना मुश्किल है, इसलिए यह आश्चर्य की बात नहीं है कि कुछ ही बाहरी लोगों ने इस अलौकिक परिदृश्य को देखा है। लेकिन गुगे केवल तिब्बत तक ही सीमित नहीं था; यह भारत के एक उतने ही दूरस्थ हिस्से तक फैला हुआ था और यहाँ तक कि कुछ समय के लिए उत्तर-पश्चिमी नेपाल के मुस्तांग और लिमी घाटी तक भी पहुँचा था।

आज, शिमला से सतलुज नदी के किनारे बने भारत-तिब्बत राजमार्ग के खुलने से स्पीति में पूर्व

गुगे साम्राज्य के पश्चिमी क्षेत्रों तक पहुंचना संभव हो पाया है। स्पीति और तिब्बत के मठों में एक समानता है; सीमा के दोनों ओर गुगे कला के उत्कृष्ट नमूने देखे जा सकते हैं। स्पीति में, तबो मठ में टोलिंग और त्सापरंग के समान चित्रकलाएं मौजूद हैं। उत्तर में, लद्दाख के अल्ची में भी इसी तरह की जीवंत कला के अवशेष मिलते हैं। आधुनिक लद्दाख का अधिकांश भाग पश्चिमी तिब्बत से अत्यधिक प्रभावित था, जिसमें पैंगोंग झील के आसपास वर्तमान सीमा से सटे सुदूर पूर्वी क्षेत्र भी शामिल हैं।

बौद्ध संस्कृति और ज्ञान के इन महान केंद्रों को जोड़ने वाला सामान्य सूत्र क्या है?

तांत्रिक पर्वत की भूमि के रहस्यों और जादू-टोनों को उजागर करने की जिज्ञासा सदियों से साहसी लोगों, मिशनरियों और यहां तक कि जासूसों को भी आकर्षित करती रही है। इन दूरस्थ क्षेत्रों की खोज करना बेहद कठिन, श्रमसाध्य और असुविधाजनक है, लेकिन साथ ही बेहद फलदायी भी है।

आधुनिक दुनिया में क्षितिज के उस पार स्थित उन लगभग लुप्त हो चुके स्थानों को खोजना और भी कठिन होता जा रहा है, जिन्हें उपयुक्त रूप से शांग्री ला कहा जाता है।

अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि

अध्याय एक

देश की पृष्ठभूमि

यह समझा जा सकता है कि ये लोग अपने जीवन में इतनी तीव्रता से क्यों जीते हैं।

धर्म में लगभग सम्मोहित और अज्ञात दृष्टियों में खोया हुआ।

यह भूदृश्य लामावाद की प्राकृतिक पृष्ठभूमि है, इसके लिए

इसके राक्षसों के लिए अनुष्ठान; सब कुछ विशाल और रहस्यमय, अनंत और

दुखद।

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

भूगोल

तिब्बत एक ऊँचाई वाला पर्वतीय भूभाग है। दक्षिण में यह विश्व की सबसे ऊँची चोटियों, हिमालय से घिरा है, जो पूर्व से पश्चिम तक हजारों किलोमीटर तक फैला हुआ है। प्रकृति की इस भव्यता के उत्तर में एक ऊँचा पठार है, जिसकी ऊँचाई अधिकतर 4000 मीटर या उससे अधिक है, जो उत्तर की ओर सैकड़ों किलोमीटर तक फैला हुआ है और अंत में मुख्य भूमि चीन में मिल जाता है। गर्मियों में कई घाटियाँ हरी-भरी रहती हैं, लेकिन सर्दियों में सफेद और बंजर हो जाती हैं। वास्तव में एक ऊँचाई वाला रेगिस्तान, यह हमारे मन पर गहरा प्रभाव डालता है कि प्रकृति की विशाल शक्तियों की तुलना में हम मनुष्य कितने तुच्छ हैं। मानसरोवर और राखास ताल की दो झीलें एक रंगहीन कैनवास पर नीले और हरे रंग की चमक बिखेरती हैं।

तिब्बत एक अलग ही दुनिया है, जिसकी भव्यता और अद्भुत सुंदरता का अनुभव करने का अवसर न पाने वाले अधिकांश लोगों के सपनों से भी परे है। दिन में चिलचिलाती धूप के बाद, रात में तापमान -40 डिग्री सेल्सियस या उससे भी नीचे गिर सकता है, जो शरीर के साथ-साथ मन को भी कंपकंपा देता है। लेकिन फिर अगली सुबह साफ नीला आसमान सारी उदासी को दूर कर देता है; सूरज शरीर के साथ-साथ मन को भी गर्माहट देता है।

गर्मी के दिनों में दोपहर के समय धूप में तापमान इतना गर्म हो सकता है कि टी-शर्ट पहनी जा सके, हालांकि छांव में तापमान काफी कम होता है। यहां तक कि सर्दियों में भी सूरज की गर्मी काफी तेज होती है और नाजुक त्वचा को जला सकती है। तिब्बत में भीषण ठंड के साथ-साथ अत्यधिक सूखापन भी है, और इसकी बर्फीली शुष्क हवा बिना सुरक्षा के बाहर निकलने वाले किसी भी व्यक्ति की त्वचा को झुलसा सकती है।

तिब्बत की अत्यधिक कठोर जलवायु के कारण यहाँ बहुत कम खाद्य पदार्थ उगते हैं और अधिकांश खाद्य पदार्थ चीन के अन्य हिस्सों से आयात करने पड़ते हैं। साल के अधिकांश समय

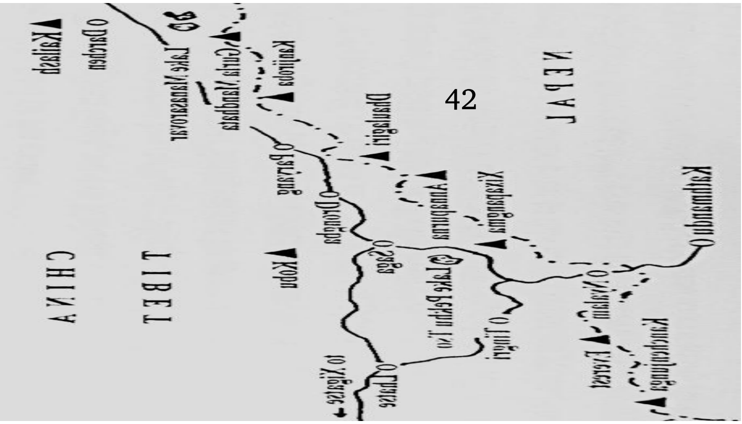
तिब्बत तक सड़क मार्ग बर्फ से ढका रहता है और यहाँ पहुँचने का एकमात्र रास्ता चेंगदू से हवाई मार्ग है, जो पृथ्वी के कुछ सबसे खूबसूरत पहाड़ों के ऊपर से होकर गुजरने वाला एक रोमांचक सफर है।

अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि

विमान के बाईं ओर बैठे यात्रियों को नामचे बरवा के दूरस्थ पर्वत की एक झलक देखने का सौभाग्य प्राप्त हो सकता है, जहां त्सांगपो नदी भारत और बांग्लादेश में ब्रह्मपुत्र के रूप में निकलने से पहले अज्ञात घाटियों में गिरती है।

स्पीति, लद्दाख और पश्चिमी तिब्बत का मानचित्र

काठमांडू से कैलाश तक का मार्ग मानचित्र



अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि

भूवैज्ञानिक घटनाएँ

एक प्राचीन तिब्बती कथा उच्च पठार की उत्पत्ति की पड़ताल करती है और यह भी दावा करती है कि तिब्बत कभी समुद्र के नीचे था। संभवतः इन मिथकों पर इस तथ्य का प्रभाव पड़ा कि तिब्बत में जीवाश्म बहुतायत में पाए जाते हैं।

प्लेट टेक्टोनिक्स का सिद्धांत लंबे समय से पर्वतों के निर्माण का मुख्य कारण माना जाता रहा है। इस सिद्धांत के अनुसार, विशाल सतही प्लेटें गतिशील मैग्मा आधार पर 'तैरती' हैं और लाखों वर्षों में खिसकती रहती हैं। हिमालय और तिब्बती पठार का निर्माण तब हुआ जब भारत और तिब्बत की दो प्लेटें आपस में टकराईं।

पहले इन प्लेटों के बीच का क्षेत्र टेथिस सागर कहलाता था। तिब्बत और नेपाल में पाए जाने वाले प्रचुर जीवाश्मों के आधार पर अनुमान लगाया जाता है कि यह सागर लगभग 10 करोड़ वर्ष पहले अस्तित्व में था। इसके बाद के 5 करोड़ वर्षों में, भारत तिब्बत से टकराने लगा और प्रथम पर्वतों का निर्माण हुआ।

ये पर्वत श्रृंखलाएँ अब कांग्टिसे, ल्हासा के उत्तर में स्थित न्येनचेंटंगला और कुनलुन हैं, जो पठार के उत्तरी किनारे का निर्माण करती हैं। कैलाश पर्वत संभवतः 5 करोड़ वर्ष पूर्व अस्तित्व में था।

लगभग 40 से 45 मिलियन वर्ष पूर्व, भारतीय प्लेट उत्तर की ओर खिसकती रही, जिससे पठार ऊपर की ओर उठ गया। वर्तमान में यह मैदानी इलाकों के किनारे फैली शिवालिक पर्वतमाला की तलहटी के साथ तिब्बती प्लेट के नीचे मुड़ा हुआ है।

लगभग 20 मिलियन वर्ष पूर्व हिमालय का निर्माण हुआ था। पिछले 2 मिलियन वर्षों में पठारी क्षेत्र और हिमालय दोनों का विस्तार हुआ है।

कैलाश और गुगे का स्थान

हम असीम रूप से समृद्ध चट्टानी संरचनाओं को देख रहे हैं।

हम ध्यान देते हैं कि उदाहरणों की कल्पना कहाँ और कैसे की गई थी।

प्रतीकात्मक छवियां। प्रकृति, जिसके पास कोई रास्ता नहीं था, ने महाकाव्यों को उकेरा।

चट्टानों पर उनकी भरपूर सजावट के साथ। एक

यह समझता है कि किस प्रकार बिंबों के रूप पर्वत के साथ घुलमिल जाते हैं।

वायुमंडल।

आधुनिक तिब्बत का पश्चिमी क्षेत्र, जिसे नगारी के नाम से जाना जाता है, की सीमाएँ आंशिक रूप से प्राचीन शांगशुंग भूमि से मिलती हैं। इस लगभग रहस्यमय क्षेत्र का केंद्र बिंदु माउंट युंगद्रुंग गुत्से था, जो कैलाश का बोन नाम है, और इसका केंद्रीय मठ कैलाश से लगभग 100 किमी दक्षिण-पश्चिम में स्थित ख्युंगलुंग में था।

अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि

कैलाश पर्वत की चोटी पश्चिमी तिब्बत में, ल्हासा से लगभग 900 किलोमीटर पश्चिम में और काठमांडू से 700 किलोमीटर से अधिक उत्तर-पश्चिम में स्थित है। निकटतम बड़ी बस्ती अली है, जिसे चीनी भाषा में ज़िकुआनहे के नाम से भी जाना जाता है।

कैलाश पर्वत मुख्य हिमालय श्रृंखला के उत्तर में स्थित है। ये पर्वत तिब्बत, नेपाल और भारत के बीच अंतरराष्ट्रीय सीमा निर्धारित करते हैं। कैलाश की चोटी मुख्य हिमालय श्रृंखला के उत्तर में स्थित कांगतीसे पर्वत श्रृंखला में है। यह पर्वत श्रृंखला तिब्बती पठार का वास्तविक जलविभाजक है। कैलाश पर्वत और कांगतीसे पर्वत श्रृंखला के आधार से एशिया की चार प्रमुख नदियाँ निकलती हैं: सिंधु, त्सांगपो (जो बाद में ब्रह्मपुत्र बनी), सतलुज और करनाली, जो गंगा में जाकर मिलती है।

ये नदियाँ, जो भारत और स्वयं तिब्बत की जीवनरेखा हैं, तिब्बती पौराणिक कथाओं में बहुत महत्व रखती हैं। ऐसा कहा जाता है कि प्रत्येक नदी एक अलग जानवर के मुख से निकलती है।

तिब्बतियों ने नदियों के नाम इस प्रकार रखे हैं: घोड़े के मुख वाली नदी, तामचोक खंबाब, पूर्व की ओर बहती है और त्सांगपो कहलाती है। शेर के मुख वाली नदी, सेंगे खंबाब, उत्तर की ओर बहती है और सिंधु नदी कहलाती है। मोर के मुख वाली नदी, मापचु खंबाब, दक्षिण की नदी है, जो नेपाल की करनाली कहलाती है। हाथी के मुख वाली नदी, लांगचान खंबाब, पश्चिम की ओर बहती है और हिमाचल प्रदेश और पंजाब की सतलुज कहलाती है।

त्सपरंग के पास सतलुज नदी घाटी

हिमालयी जलविभाजक को पार करते हुए भारत तक फैले तिब्बती गुगे साम्राज्य की ऐतिहासिक सीमाओं में स्पीति और किन्नौर क्षेत्र शामिल हैं। गुगे साम्राज्य अपनी असाधारण विशेषताओं के

लिए प्रसिद्ध है।

अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि

यह एक रमणीय भूदृश्य है। यह कैलाश पर्वत से उत्तर-पश्चिम दिशा में एक दिन की ड्राइव की दूरी पर स्थित है और सतलुज नदी के ऊपरी बेसिन में पड़ता है, इससे पहले कि यह उत्तरी भारत के मैदानी इलाकों में घुमावदार ढलान से नीचे उतरती है।

यह स्थान अपने आप में अद्भुत है, क्योंकि यहाँ अविश्वसनीय रूप से अपरदित बलुआ पत्थर और मिट्टी के निक्षेप पाए जाते हैं। घाटियों में विचित्र आकृतियों वाले शिखर और मीनारें फैली हुई हैं, जिनके बीच गहरी खाइयाँ हैं, जिनकी प्राचीन कोमल परतें प्रकृति द्वारा गढ़ी गई हैं। इसका परिणाम एक परीकथा जैसा परिदृश्य है, एक अलौकिक दृश्य जो इंद्रियों को मोहित कर लेता है। इसी क्षेत्र में गुगे के असंख्य रहस्यमय, लुप्त हो चुके मिट्टी के महल, मठ, किले और गुफाएँ छिपी हुई हैं, जिन्हें प्रकृति ने ढँक रखा है।

टोलिंग के ऊपर से दक्षिण की ओर कामेट शिखर और भारत के हिमालय की ओर देखने पर गुगे के अविश्वसनीय परिदृश्य दिखाई देते हैं।

वनस्पति और जीव

पौधे

तिब्बत के ऊंचे पठार की कठोर घासों के अलावा, शिगत्से के पश्चिम में बहुत कम झाड़ियाँ, छोटे पेड़ और वनस्पतियाँ पाई जाती हैं। सुरक्षित क्षेत्रों में बौने जुनिपर और बरबेरिस के पेड़ मिलते हैं। चिनार और विलो के पेड़ दुर्लभ हैं, लेकिन टोलिंग जैसे सुरक्षित स्थानों में पाए जाते हैं। लद्दाख में सुरक्षित घाटियों और सिंधु नदी के किनारे अधिक पेड़ पाए जाते हैं। स्पीति में कहीं-कहीं पेड़ों के छोटे-छोटे समूह देखे जा सकते हैं।

पक्षियों

ऊँचे पठार पर ज़्यादा पक्षी नहीं दिखाई देते, हालाँकि कभी-कभार कई प्रकार के गिद्ध ऊपर मंडराते हुए, इंतज़ार करते हुए नज़र आ सकते हैं।

अध्याय एक: देश की पृष्ठभूमि

अगली बार किसी मृत भेड़, याक या आकाश में अंतिम संस्कार किया जाएगा। झीलों के आसपास बत्तखें, धारीदार हंस और टील पक्षी पाए जा सकते हैं। चकोर इस क्षेत्र में पाया जाने वाला एक अन्य बड़ा पक्षी है।

जानवरों

यहां सबसे आम जानवर याक है, और इससे उत्पन्न होने वाली प्रजातियाँ जैसे कि जोस, जो याक और गाय का संकर रूप है। इसके दूध में हल्की सी गंध होती है, लेकिन यह गाढ़ा और मलाईदार होता है, और इससे बेहतरीन पनीर और दही बनता है। अधिकांश याक पालतू होते हैं, हालांकि कुछ जंगली याक अभी भी मौजूद हैं।

खानाबदोशों के पास पालतू भेड़-बकरियों के झुंड होते हैं, साथ ही उनके पास याक भी होते हैं। तिब्बत के लोगों के बारे में देखें।

कठोर वातावरण के कारण जंगली जानवरों की संख्या और विविधता प्रचुर मात्रा में नहीं है। फिर भी, आपको हिरणों या ख्यांग के झुंड आपके वाहन के साथ दौड़ते हुए या छोटे पिका कृन्तकों को आपके पास आते देख जमीन में बने अपने बिलों में भागते हुए देखने की संभावना है। पहाड़ी हिरण, मृग और गज़ेल फुर्तीले होते हैं और तेज़ गति से चल सकते हैं, कभी-कभी तो तिब्बत की ऊबड़-खाबड़ सड़कों पर 4x4 कार जितनी तेज़ गति से भी।

जंगली गधा, जिसे ख्यांग कहते हैं, ज़ेबरा की तरह अपना सिर गर्व से ऊपर उठाए रखता है; उसके सिर से पूंछ तक एक लंबी काली रेखा होती है। ऊपर से लाल-भूरा और नीचे से सफेद या धूसर रंग का होता है, और हालांकि यह देखने में गधे जैसा लगता है, इसे कभी पालतू नहीं बनाया जाता। मार्कोर जंगली बकरियां हैं, जो कभी-कभी हिरण जितनी बड़ी होती हैं और इनका रंग लाल-भूरा होता है। ये दुर्लभ हैं। एक अन्य जंगली बकरी, हल्के भूरे रंग की शाइन, लद्दाख में अधिक पाई जाती है। भूरा भालू निचले जंगलों में पाया जाता है, लेकिन कैलाश पर्वत के आसपास नहीं। इस क्षेत्र में नीली भेड़ (भरल), लोमड़ी और हिम भेड़िया भी रहते हैं।

हिम तेंदुआ एक बेहद मायावी जानवर है, जो शायद ही कभी दिखाई देता है और जिसकी तस्वीरें तो लगभग कभी नहीं खींची जातीं। बड़े बजट वाले टेलीविजन क्रू भी इन खूबसूरत जीवों की कोई भी फिल्म बनाने के लिए सालों इंतजार करते रहे हैं। और येती की बात करें तो वह हिम तेंदुए से भी कहीं ज्यादा मायावी है!

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

अध्याय दो

तिब्बत का इतिहास

तिब्बत का इतिहास ऐतिहासिक तथ्यों और धर्म का एक जटिल मिश्रण है, जो दोनों ही इसके समाज के ताने-बाने में गहराई से बुने हुए हैं। स्वाभाविक रूप से, संस्कृति के इन दोनों पहलुओं को एक साथ ही समझना होगा। तिब्बती लोगों की उत्पत्ति आंशिक रूप से मिथकों और आंशिक रूप से ऐतिहासिक तथ्यों में निहित है। वे संभवतः चार मूल जनजातियों से आए हैं; ये शांगशुंग की डोंग, टोंग, से और मु जनजातियाँ थीं।

तिब्बत के कई प्राचीन अभिलेख पठारी क्षेत्र में निवास करने वाले प्राचीन बोन जनजाति से प्राप्त होते हैं। किंवदंतियों के अनुसार, उनकी पैतृक भूमि कैलाश पर्वत के दक्षिण-पश्चिम में, शांगशुंग नामक स्थान पर स्थित थी। साक्ष्य बताते हैं कि शांगशुंग का केंद्र ख्युंगलुंग था, जहाँ आज भी बोनपो जनजाति का एक मठ मौजूद है। यह क्षेत्र उत्तर-पश्चिम में कुनलुन पर्वत, तारिम बेसिन और लद्दाख तक, और दक्षिण में भारत के किन्नौर क्षेत्र तक फैला हुआ था, जहाँ उनकी स्थानीय लेखन लिपियों और बोन साहित्य के बीच कुछ समानताएँ देखी गई हैं। यह पूर्व में मध्य तिब्बत तक, और उत्तर में मध्य चांगतांग तक, डुंगरा झील तक भी फैला हुआ था, जहाँ तारगो री नामक पर्वत बोन जनजाति के लिए पवित्र है। ल्हासा के सुदूर पूर्व में, नामचे बरवा और ग्याला पेलरी पर्वतों की छाया में स्थित रहस्यमय त्सांगपो घाटियाँ भी बोन जनजाति के लिए पवित्र हैं। कोंगपो क्षेत्र में स्थित बोनरी पर्वत बोन जनजाति का तीर्थस्थल है।

मध्य तिब्बत की बस्तियों को सामूहिक रूप से यारलुंग राजवंश के अंतर्गत एकजुट किए जाने से बहुत पहले, छठी शताब्दी से ही पुग्येल राजवंश अस्तित्व में था, जिसके बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। यारलुंग राजवंश से पूर्व के इस काल के अभिलेख प्राचीन ग्रंथों और किंवदंतियों से प्राप्त किए गए हैं। न्यात्री त्सेनपो पुग्येल राजवंश के संस्थापक थे। ऐसा कहा जाता है कि तिब्बत के प्रसिद्ध संस्थापक स्रोंगत्सेन गम्पो से पहले 32 राजा थे। इसका अर्थ है, यदि यह सिद्ध हो जाए, तो तिब्बत का इतिहास लगभग दूसरी या तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व तक खोजा जा सकता है। पुग्येल राजवंश के आठवें राजा को राजा ड्रिगुम कहा जाता है, जिनकी समाधि पारंपरिक किंवदंतियों के अनुसार माउंट बोनरी के पास है।

नामरी स्रोंगत्सेन के शासनकाल में हुए क्षेत्रीय विस्तार के बाद, तिब्बत का स्वीकृत एकीकरण 7वीं शताब्दी के मध्य में हुआ। 642 ईस्वी में, जब उनके पुत्र स्रोंगत्सेन गम्पो राजा बने, तो और अधिक एकीकरण हुआ। राजा दक्षिण में प्रचलित एक धर्म की कहानियों से मोहित थे और नेपाल और उत्तरी भारत में लगभग 500 ईसा पूर्व में इसके जन्म के बहुत बाद, तिब्बत में बौद्ध धर्म का विकास शुरू हुआ। स्रोंगत्सेन गम्पो ने सैन्य विस्तारवाद के मार्ग से हटकर एक उदारवादी मार्ग अपनाया।

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

उनके नेतृत्व में तिब्बत भर में बौद्ध मंदिरों का निर्माण हुआ। उन्होंने कई उदारवादी सुधारों को लागू किया और बौद्ध धर्म को मान्यता दी।

राज्य धर्म। उन्होंने नेपाल की रानी भृकुटी देवी और चीन की रानी वेंगचेन कोंग जो को भी प्राप्त किया, जो दोनों ही धर्मनिष्ठ बौद्ध थीं। बाद के राजाओं ने भारत से संस्कृत धर्मग्रंथों का परिचय कराया, जिनका तिब्बती भाषा में अनुवाद किया गया।

उस समय तिब्बत का अधिकांश भाग न तो पूरी तरह से नए धर्म को स्वीकार कर रहा था और न ही पूरी तरह से पुराने बोन धर्म को अस्वीकार कर रहा था। जब प्लेग जैसी प्राकृतिक आपदाएँ देश में फैलती थीं, तो अक्सर इनका दोष नए विचारों पर डाला जाता था, मानो ये क्रोधित देवताओं के संदेश हों।

> तिब्बती लोग उन स्पष्ट और सटीक सीमाओं में विश्वास नहीं करते हैं जो
>
> भौतिक जगत को आध्यात्मिक जगत से अलग करना;
>
> अकल्पनीय बंधन उन्हें आपस में जोड़ते हैं।
>
> तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

आठवीं शताब्दी के मध्य में राजा त्रिसोंग देत्सेन गद्दी पर बैठे और उनके साथ ही बौद्ध धर्म में लोगों की रुचि फिर से जागृत हुई। उन्होंने अपनी प्रजा को ज्ञान प्रदान करने के लिए भारतीय बौद्ध संत और शिक्षक शांतारक्षित को आमंत्रित किया। तिब्बत का प्रसिद्ध पहला मठ साम्ये, शांतारक्षित के मार्गदर्शन में 762 ईस्वी में बनाया गया था। शांतारक्षित के कहने पर, त्रिसोंग देत्सेन ने एक अन्य तांत्रिक गुरु, पद्म संभवा को भारत से आमंत्रित किया ताकि वे उस समय भारत में प्रचलित धर्म को बढ़ावा देने में सहायता कर सकें। पद्म संभवा को बाद में बौद्ध धर्म के पहले संप्रदाय, न्यिंगमा-पा या प्राचीन संप्रदाय के संस्थापक के रूप में मान्यता मिली।

हालांकि अब यह प्रमुख संप्रदाय नहीं है, फिर भी यह तिब्बत में व्यापक रूप से प्रचलित है। यह विशेष रूप से पड़ोसी नेपाल के प्रसिद्ध शेरपा लोगों में, माउंट एवरेस्ट के नीचे स्थित खुंबू क्षेत्र में, काफी मजबूत रहा है। पद्म संभवा बाद में तिब्बत और खुंबू में गुरु रिनपोचे के नाम से प्रसिद्ध हुए। नेपाल के शेरपा लोग, जिन्होंने न्यिंगमा-पा आदर्शों में अपनी आस्था बनाए रखी, तिब्बत में अन्य, अधिक प्रभावशाली संप्रदायों के विकास के समय हिमालय पार करके पलायन कर गए। पूरे तिब्बत में ऐसी गुफाएँ और ध्यान स्थल हैं जो गुरु रिनपोचे से घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। राजा त्रिसोंग देत्सेन का निधन 797 ईस्वी में हुआ था।

तिब्बत के एक अन्य प्रसिद्ध नेता राजा रालपाचेन थे। उन्होंने बौद्ध धर्म के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया और देश को संस्कृत से अनुवादित कुछ उत्कृष्ट ग्रंथ प्रदान किए। हालांकि, उन्हें बोन जनजाति से नई चुनौतियों का सामना करना पड़ा और 838 ईस्वी में उनके भाई लंगदार्मा ने

उनकी हत्या कर दी। बोनपो जनजाति ने 9वीं शताब्दी के मध्य में राजा लंगदार्मा के माध्यम से कुछ हद तक सत्ता पर पुनः नियंत्रण स्थापित किया, लेकिन महज चार साल बाद उनकी भी हत्या कर दी गई। कहा जाता है कि यह घटना एक उत्सव के दौरान हुई, जब एक नाचते हुए भिक्षु ने तीर से उनकी हत्या कर दी और फिर भीड़ में गायब हो गया।

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

इसके बाद के पूरे कालखंड में काफी अव्यवस्था रही और कोई सुव्यवस्थित शासन व्यवस्था नहीं थी। एक ऐसा दौर आया जब व्यापक अनैतिकता फैली हुई थी, जिसका दोष कभी-कभी तांत्रिकों के अधिक उदार विचारों पर लगाया जाता था, और इसी तथ्य ने मुस्लिम विजयों से पहले भारत में बौद्ध धर्म के पतन में योगदान दिया।

लंगदार्मा की कथा

बोन और बौद्ध दोनों ही पौराणिक कथाओं में, राजा लंगदार्मा का चरित्र घोर दुष्टता का प्रतीक है। उनकी मृत्यु से जुड़ी किंवदंतियों में से एक यह है:

पौराणिक कथाओं में लोगों का मानना था कि राजा लंगदार्मा के सींग थे। प्रतिदिन एक युवती को बुलाया जाता था ताकि वह उनके बालों को इस तरह संवार सके कि सींग छिप जाएं। इस रहस्य को गुप्त रखने के लिए, प्रत्येक युवती की हत्या कर दी जाती थी। एक दिन एक सुंदर युवती ने राजा को इस शर्त पर जाने के लिए राजी कर लिया कि वह किसी और को नहीं बताएगी। लेकिन वह इस रहस्य को अपने तक नहीं रख सकी और उसने एक गड्ढे में फुसफुसाकर यह बात कह दी। बाद में यहाँ एक विशेष घास उगी, जिसे त्सा डैम कहा जाता था। उस घास के तने से एक तुरही बनाई गई, जिसे बजाने पर बाद में यह संदेश निकला, 'राजा के सींग हैं'।

जब जनता को पता चला कि राजा के सींग हैं, तो बौद्धों के खिलाफ प्रतिशोध शुरू हो गया। चाम उत्सवों के दौरान, जिनमें मुखौटाधारी नर्तक शामिल होते हैं, पालगी दोरजे नामक एक भिक्षु ने काले रंग का लबादा पहना और एक सफेद घोड़े पर सवार हुए। उन्होंने घोड़े को कोयले से ढककर काला कर दिया और सफेद अस्तर वाला काला लबादा पहना।

लांगदार्मा को तीर से मारने के बाद, वह अपने घोड़े पर सवार होकर भाग निकला। किसी की नज़र से बचने के लिए, वह नदी में कूद गया, जहाँ उसका काला घोड़ा सफेद हो गया, और उसने अपना लबादा उल्टा कर लिया। इस तरह वह बच निकला...

गुगे साम्राज्य की स्थापना

टोलिंग को केंद्र बनाकर स्थापित किए गए गुगे साम्राज्य की नींव लांगदार्मा के वंशज ओ सुंग (नामदे वोसुंग) के शासनकाल में पड़ी। बौद्ध धर्म का पुनरुद्धार 10वीं शताब्दी में पश्चिमी तिब्बत में राजा कोर्ड दे के शासनकाल में शुरू हुआ, जिन्हें आमतौर पर लामा येशे ओ के नाम से जाना जाता है। उन्हें उनके प्रसिद्ध अनुवादक रिनचेन ज़ंगपो (958-1055) का सहयोग प्राप्त हुआ, जिन्हें उन्होंने अध्ययन के लिए भारत भेजा था।

रिनचेन ज़ांगपो को एक सौ आठ मठों की स्थापना का श्रेय दिया जाता है, जिनमें से कुछ सीमा पार भारत में स्थित हैं। तिब्बत में टोलिंग और त्सपरंग, साथ ही भारत में अल्ची और ताबो, आज भी मौजूद सबसे प्रसिद्ध मठ हैं, जिनमें कश्मीरी/नेपाली शैली से प्रेरित शानदार चित्रकारी देखने

को मिलती है।

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

रिनचेन ज़ांगपो

पश्चिमी तिब्बत, गुगे, स्पीति, लद्दाख और ज़ांस्कर में प्रसिद्ध, रिनचेन ज़ांगपो को इस क्षेत्र में 108 मठों की स्थापना का श्रेय दिया जाता है। उनका जन्म संभवतः 958 ईस्वी में सतलुज नदी के किनारे, शिपकी ला दर्रे के पास स्थित रानी नामक एक छोटे से गाँव में हुआ था। भारतीय विद्वानों का मानना है कि उनका परिवार स्पीति क्षेत्र की लिंगती घाटी के ल्हा लुंग से था। सत्रह वर्ष की आयु में, रिनचेन को एक दिव्य दृष्टि प्राप्त हुई जिसने उन्हें अध्ययन के लिए कश्मीर जाने के लिए प्रेरित किया।

अपने दो छात्र मित्रों के साथ, उन्होंने 975 ईस्वी में तिब्बत छोड़ दिया। कश्मीर में उनका परिचय कई प्रमुख विद्वानों और शिक्षकों से हुआ। रिनचेन ज़ंगपो कश्मीर में प्रसिद्ध शिक्षक नारोपा से भी मिले, जिसके बाद उन्होंने मध्य भारत में, संभवतः उत्तर में सांची और नालंदा में, अपनी शिक्षा जारी रखी। महान ग्रंथों और सूत्रों को सीखने और उनमें महारत हासिल करने की उनकी क्षमता के कारण वे भारतीय बौद्ध धर्मग्रंथों के अनुवाद कार्यों के मुख्य पर्यवेक्षक बन गए। तिब्बत से तेरह वर्ष दूर रहने के बाद, वे लगभग 989 ईस्वी में घर लौटे।

रिनचेन ज़ांगपो की प्रतिभा को धीरे-धीरे पहचान मिलने लगी और जल्द ही वे गुगे के महान मठ केंद्र टोलिंग पहुँच गए। 989 के बाद के दस वर्षों में उन्होंने उन 108 मठ केंद्रों का निर्माण शुरू किया, जिनके लिए वे प्रसिद्ध हुए। 999 में, टोलिंग के महान लामा येशे ओ ने रिनचेन ज़ांगपो को 21 छात्रों के साथ बौद्ध धर्म का अध्ययन करने और कुछ कश्मीरी कलाकारों को वापस लाने के लिए भारत भेजा। दुर्भाग्य से, इस कठिन यात्रा में केवल दो ही जीवित बच पाए।

लेकपाई शेराब जीवित बचे लोगों में से एक थे; दूसरे रिनचेन ज़ंगपो थे। तिब्बती लोग, जो गर्म निचले इलाकों के अभ्यस्त नहीं होते, अक्सर मलेरिया और मैदानी इलाकों की अन्य घातक बीमारियों से लड़ने की क्षमता खो देते हैं; निचले इलाकों में याक भी मर जाते हैं। भारत जाने का पसंदीदा मार्ग, और संभवतः इन छात्रों द्वारा अपनाया गया मार्ग, टोलिंग के पश्चिम में स्थित शिपकी ला के आसान दर्रे से होकर स्पीति और सतलुज नदी के किनारे-किनारे जाता था। पहले विदेशी यात्रियों, जेसुइट मिशनरियों द्वारा चुना गया मार्ग माना दर्रा था, जो कहीं अधिक कठिन मार्ग था।

रिनचेन ज़ांगपो लगभग 1005 ईस्वी में तिब्बत लौटे और कहा जाता है कि उन्होंने अपने शिष्यों और विद्वान सहयोगियों के साथ मिलकर 161 ग्रंथों का अनुवाद किया। लेकपाई शेराब उनके कनिष्ठ अनुवादक या लोत्सावा बने। जब मुसलमानों ने भारत पर आक्रमण किया, तो सभी महान भारतीय ग्रंथ नष्ट हो गए, इसलिए यह सौभाग्य की बात थी कि ये ग्रंथ तिब्बत में सुरक्षित रहे और विनाश से बचे रहे। बौद्ध साहित्य की इस समृद्ध विरासत को संरक्षित करने के लिए बाद में इन तिब्बती ग्रंथों का संस्कृत में अनुवाद करना पड़ा। जब अतीशा 1038 में टोलिंग आए, तो उनकी मुलाकात रिनचेन ज़ांगपो से हुई, जिन्हें अब महान अनुवादक या लोत्सावा की उपाधि दी गई थी। उन्होंने विशेष रूप से तंत्रों पर कार्य किया, हालांकि कहा जाता है कि उनके गुरु येशे ओ को इन

ग्रंथों की प्रामाणिकता पर संदेह था।

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

तंत्रों ने ज्ञान प्राप्ति के एक त्वरित व्यक्तिगत मार्ग का समर्थन किया, जबकि अतीशा और उनके अनुयायियों ने, जो बाद के लाल टोपी संप्रदाय के थे, ध्यान के मार्ग को प्राथमिकता दी, जो एक धीमा मार्ग था। कहा जाता है कि रिनचेन ने स्वयं ध्यानी बुद्धों के सत्य ग्रंथ पर कार्य किया था, जिनमें वैरोचना भी शामिल हैं, जो उस समय लगभग एक पूजनीय देवता थे और लद्दाख के ताबो, टोलिंग और अल्ची में इस युग के महान अवशेषों में उनके स्पष्ट प्रमाण मिलते हैं। रिनचेन ज़ंगपो का निधन 1055 ईस्वी में हुआ, लेकिन बाद की गेलुग-पा परंपराओं के अनुसार, उनकी वंश परंपरा पुनर्जन्मों के रूप में जारी है।

रिनचेन ज़ांगपो द्वारा निर्मित मठों की सूची के लिए, पृष्ठ 260 देखें।

बौद्ध धर्म के प्रचार-प्रसार के लिए, येशे ओ ने भारत के एक अन्य गुरु, अतीशा (982-1054) को भी तिब्बत आने का निमंत्रण दिया। येशे ओ की भक्ति इतनी प्रबल थी कि एक किंवदंती के अनुसार, उन्होंने इस कार्य के लिए अपना प्राण त्याग दिए। येशे ओ को लुटेरों ने बंदी बना लिया था, लेकिन जब उनके भतीजे ने उनकी रिहाई के लिए फिरौती की राशि जुटा ली, तो उन्होंने उसे अतीशा को आमंत्रित करने के लिए उस राशि का उपयोग करने को कहा। अतीशा 1042 में भारत के नालंदा विश्वविद्यालय से टोलिंग आए। उन्होंने टोलिंग मठ में तीन वर्ष बिताए और बौद्ध धर्म के अपने विशाल ज्ञान और करुणामय उपदेशों के माध्यम से बौद्ध धर्म को पुनर्जीवित करने में सफल रहे। उन्होंने तिब्बत में अपने समय के दौरान कदम-पा संप्रदाय की स्थापना की। बौद्ध धर्म पश्चिमी तिब्बत से पूरे देश में फैल गया। ड्रोंटोनपा (ड्रोमटन), जो 1008-1064 तक जीवित रहे, अतीशा के एक प्रसिद्ध शिष्य थे।

नालंदा के ही रहने वाले मारपा ने अतीशा के पदचिन्हों पर चलते हुए काग्युपा संप्रदाय की स्थापना की, जिसमें शारीरिक और मानसिक ध्यान विधियों पर अधिक बल दिया गया। मिलारेपा (1040-1123) उनके शिष्य थे; वे तिब्बत में अपनी अनेक गुफाओं में एकांत ध्यान के लिए प्रसिद्ध हुए, जिन्हें अब पठार के विभिन्न भागों में पूजनीय माना जाता है। काग्युपा संप्रदाय पूरे देश में विभिन्न मठों के माध्यम से फैला और कैलाश पर्वत क्षेत्र में आज भी इसका प्रभाव प्रबल है।

बाहरी हस्तक्षेप न होने के कारण तिब्बती बौद्ध धर्म में विविधता आई। इस पूरे समय के दौरान, चीन के तांग और सोंग राजवंशों का तिब्बत से कोई संपर्क नहीं था। 1073 में, कोंचोक ग्यालपो ने आधुनिक ल्हात्से के पास साक्या में एक मठ की स्थापना की। अपने पुत्र कुंगा न्यिंगपो के साथ मिलकर उन्होंने साक्या-पा संप्रदाय की स्थापना की। रेटिंग, त्सुरफू और ड्रिगुंग के प्रसिद्ध मठों का निर्माण हुआ। साक्या-पा संप्रदाय ने बौद्ध धर्मग्रंथों के व्यवस्थित अध्ययन के महत्व पर बल दिया। 13वीं शताब्दी में, चंगेज खान की आक्रमणकारी सेनाओं ने पूरे चीन, तिब्बत और मंगोलिया को हिलाकर रख दिया था। हालाँकि, तिब्बत हमलावर सेनाओं के विनाशकारी विस्तार से काफी हद तक बच गया। मंगोल वंशजों में से एक, गोदान खान, साक्या पंडित के दर्शन के बाद बौद्ध आदर्शों से बहुत प्रभावित होकर तिब्बत को लगभग अकेला छोड़ दिया। मंगोलिया ने साक्या-पा को अपना केंद्र बनाया।

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

1326 तक यह प्रमुख शासक संप्रदाय रहा, हालाँकि इसने अन्य संप्रदायों को भी सहन किया। मंगोल दरबार के पतन के साथ, यह क्षेत्र अपने पूर्व स्वतंत्र राष्ट्रों में परिवर्तित हो गया। साक्या-पा का शासन लगभग 100 वर्षों तक चला, जिसके बाद तिब्बत जांगचूब ग्यालत्सेन के नियंत्रण में आ गया। वह कदम-पा का अनुयायी था और दक्षिणी तिब्बत के फागमोद्रु वंश से आता था। 1642 तक विभिन्न राजाओं ने सत्ता संभाली, जब मंगोल हस्तक्षेप ने स्थिति को बदल दिया।

धार्मिक दृष्टि से, 14वीं शताब्दी के मध्य तक प्रभावी रूप से चार प्रमुख संप्रदाय थे। ये थे न्यिंगमा-पा, काग्यु-पा, साक्या-पा और कदम-पा। त्सोंग खापा का जन्म 1357 में हुआ था और उन्होंने इन चारों शाखाओं का अध्ययन किया, तथा अतीशा की पूर्ववर्ती कदम-पा शिक्षाओं में सुधार करके गेलुग-पा की स्थापना की। इस सुधार ने कुछ अधिक कठोर प्रथाओं को पुनः स्थापित किया और कुछ अधिक उदार विचारों को निरस्त कर दिया। इन सुधारों का उद्देश्य विशेष रूप से उन तांत्रिक विचारों को दूर करना था जो आत्म-केंद्रित थे और यह सुझाव देते थे कि ज्ञान प्राप्ति व्यक्तिगत विधियों के माध्यम से की जा सकती है, जिसमें इंद्रिय सुखों का उपभोग भी शामिल है।

सोंग खापा ने गंदेन (नया कदम-पा) के महान मठ संस्थान की स्थापना की, साथ ही सेरा और ड्रेपुंग की भी। उन्होंने काग्यु-पा संप्रदाय की अनुशासित ध्यान पद्धति से सहमत होकर उन्हें अपने संप्रदाय में शामिल किया, लेकिन एक ऐसा मार्ग भी निर्धारित किया जिससे उनके विचारों का उपयोग गहन अंतर्दृष्टि प्रदान करने के लिए किया जा सके। कदम-पा संप्रदाय गेलुग-पा का नया पीली टोपी वाला संप्रदाय बन गया और तब से यह प्रमुख शाखा बनी हुई है। नए सुधारों के परिणामस्वरूप, पुराना लाल टोपी वाला संप्रदाय गेलुग-पा के साथ संघर्ष में आ गया, विशेष रूप से त्सांग के मध्य क्षेत्र में। गेंडुन द्रुप सोंग खापा के भतीजे थे और उन्होंने नए गेलुग-पा संप्रदाय का नेतृत्व संभाला। इसी समय कर्म-पा संप्रदाय की विशेषता, पुनर्जन्म के विचार को पीली टोपी वाले संप्रदाय ने अपनाया। इस प्रकार गेंडुन ग्यात्सो और सोनम ग्यात्सो अगले अवतार के रूप में आए।

सोनम ग्यात्सो ने मंगोलिया का ध्यान आकर्षित किया और उनके संपर्कों के माध्यम से उत्तर के कबीलों ने तिब्बत के मामलों में प्रभाव हासिल करने का प्रयास किया। इन्हीं कबीलों ने दलाई लामा (ज्ञान का सागर) संस्था को नाम दिया। नए गेलुग-पा, त्सांग राजाओं और उस समय के काग्यु-पा के प्रमुख कर्मापा के बीच सत्ता संघर्ष छिड़ गया। 1611 में त्सांग राजा ने ड्रेपुंग और सेरा मठों पर हमला किया। मनोनीत चौथे दलाई लामा की रहस्यमय परिस्थितियों में मृत्यु हो गई और अगले अवतार न्गावांग ग्यात्सो थे, जिन्हें महान पंचम के रूप में जाना गया। वे 1617 से 1682 तक जीवित रहे। मंगोलियाई संरक्षण की सहायता से, पांचवें अवतार के हाथों में, दलाई लामा का पद तिब्बत में सत्ता का प्रभावी धारक बन गया, वे राष्ट्राध्यक्ष और आध्यात्मिक नेता दोनों थे। उनके गुरु को अंततः तिब्बत के दूसरे सर्वोच्च लामा, पंचेन लामा के रूप में नियुक्त किया गया।

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

गुगे साम्राज्य 600 वर्षों से अधिक समय तक चला और 1630 में अप्रत्याशित परिस्थितियों में इसका पतन हो गया। पुर्तगाली जेसुइट मिशनरी एंटोनियो डी एंड्रेड अगस्त 1624 में भारत के गढ़वाल पर्वतमाला के उत्तर में स्थित माना दर्रे से त्सपरंग में दाखिल हुए। वे चले गए, लेकिन बाद में लौट आए, और अप्रैल 1626 में राजा के समर्थन से एक गिरजाघर का निर्माण किया गया। लेकिन 1630 में त्सपरंग के लामाओं ने नए धर्म से अपवित्रता के भय से पड़ोसी लद्दाखियों के साथ मिलकर गुगे राजा को उखाड़ फेंकने की साजिश रची। इस घटना से साम्राज्य कभी उबर नहीं पाया और पतन की ओर अग्रसर हो गया।

एक के बाद एक आने वाले दलाई लामाओं को बचपन में ही खोज लिया गया था, अक्सर भावी उम्मीदवारों की पहचान करने और पुनर्जन्म के रूप में उनकी वास्तविक पहचान सुनिश्चित करने के लिए विस्तृत अनुष्ठान किए जाते थे। छठे दलाई लामा एक मनमौजी व्यक्ति थे, जो पढ़ाई से ज़्यादा महिलाओं में रुचि रखते थे। अधिकांश अन्य दलाई लामा सत्ता संभालने के लिए परिपक्व नहीं हो पाए, अक्सर उन्हें ज़हर दे दिया गया या रहस्यमय परिस्थितियों में कम उम्र में ही उनकी मृत्यु हो गई। सत्ता कई शासकों के हाथों में रही। इन लंबे संक्रमण काल का प्रभाव यह हुआ कि बाहरी हस्तक्षेप बढ़ गया। तिब्बत में हुए कई सत्ता संघर्षों में चीन और कुछ हद तक मंगोलिया की महत्वपूर्ण भूमिका रही। विभिन्न राजवंशों के शासनकाल में चीनी हस्तक्षेप घटता-बढ़ता रहा और तिब्बत इन घटनाओं में उलझता चला गया।

1717 में ज़ुंगुर मंगोलों ने ल्हासा पर कब्ज़ा कर लिया और 1720 तक शहर को आज़ादी नहीं मिली, जब चीनियों ने घुसपैठियों को खदेड़ दिया। उस समय से चीन तिब्बत पर संरक्षक के रूप में दावा करता रहा। फिर 1792 में, नेपाल से गोरखा आक्रमण के बाद, चीनी सेना ने ही आक्रमणकारियों को खदेड़ा। मांचू राजवंश ने चीन में सत्ता संभाली और पूर्व से अप्रत्यक्ष हस्तक्षेप जारी रहा। इसके बाद के सभी दलाई लामा या तो सत्ता संभालने से पहले ही मारे गए या रहस्यमय तरीके से उनकी मृत्यु हो गई।

19वीं शताब्दी के प्रारंभ से पूर्व के काल में, एशिया में सत्ता पर नियंत्रण पाने की होड़ को 'ग्रेट गेम' के नाम से जाना जाने लगा, जिसमें रूस, चीन और ब्रिटिश भारत भूमि और प्रभाव के लिए होड़ कर रहे थे। 1774 में तिब्बत में बोगले का मिशन मूल रूप से ब्रिटिश और भूटानी शांति स्थापित करने और सीमा पार से होने वाले हमलों को समाप्त करने के लिए था। उन्होंने शिगत्से में पंचेन लामा के साथ अपने संपर्कों के माध्यम से तिब्बतियों के साथ ब्रिटिश संबंध सुधारने में सफलता प्राप्त की, लेकिन ल्हासा के साथ संपर्क स्थापित करना इतना आसान नहीं था। ये प्रारंभिक ब्रिटिश मिशन मूल रूप से व्यापार को बढ़ावा देने के लिए की गई यात्राएँ थीं।

इसके बाद टर्नर और मैनिंग के और भी अभियान हुए, और मैनिंग लासा पहुँचने में सफल रहे। सर फ्रांसिस यंगहसबैंड के नेतृत्व में 1903-4 में लासा तक किया गया कुख्यात मार्च व्यापार और तिब्बत में रूसी प्रभाव में और वृद्धि के डर से प्रेरित था। इससे अच्छे संबंध स्थापित करने में कोई खास मदद नहीं मिली और इसका अंत अपमानजनक रहा, जिसमें कई तिब्बती मारे गए और कोई औपचारिक समझौता नहीं हो सका, क्योंकि दलाई लामा मंगोलिया भाग गए थे।

अध्याय दो: तिब्बत का इतिहास

13वें दलाई लामा (1876-1933) का व्यक्तित्व कहीं अधिक सशक्त था। 1910 में मांचू साम्राज्य ने तिब्बत पर आक्रमण किया, जिसके कारण दलाई लामा को भारत भागना पड़ा। एक वर्ष बाद जब मांचू राजवंश का पतन हुआ, तो महान 13वें दलाई लामा वापस लौटे और स्वतंत्र तिब्बत के वास्तविक शासक बन गए। उन्होंने कई आधुनिकीकरण के विचार लागू करने का प्रयास किया, लेकिन भिक्षु समुदाय के भीतर मौजूद कट्टर रूढ़िवादी शक्तियों ने उन्हें कुछ हद तक विफल कर दिया। यह वह दौर था जब भारत और तिब्बत के बीच संबंध और भी मजबूत हो रहे थे और माउंट एवरेस्ट पर उत्तरी भाग से चढ़ाई की अनुमति दी गई थी।

तेरहवें अवतार की मृत्यु से बाहरी तौर पर बहुत कम बदलाव आया और शासकों ने वही नीतियां अपनाईं, जिससे तिब्बत अलग-थलग और अंतर्मुखी बना रहा।

वर्तमान दलाई लामा, तेनज़िन ग्यात्सो, चौदहवें दलाई लामा हैं। इनकी खोज 1940 में सुदूर उत्तर-पूर्व में रेटिंग रिनपोचे ने की थी, जो बाद में सत्ता से विमुख हो गए। 1950 में, माओ त्से तुंग की च्यांग काई चेक के राष्ट्रवादियों पर विजय के बाद, उनकी सेनाओं ने तिब्बत पर आक्रमण किया। युवा दलाई लामा पंद्रह वर्ष की आयु में सिंहासन पर आसीन हुए; उन्होंने एक बार बीजिंग की यात्रा की और माओ से मुलाकात की। वे 1959 तक ल्हासा में रहे, जब उनके जीवन को खतरा हुआ। हिमालय पर्वतमाला को पार करते हुए एक नाटकीय पलायन के बाद, वे भारत में निर्वासन में चले गए, जहाँ वे आज भी रह रहे हैं।

हाल के वर्षों में चीन द्वारा तिब्बती शहरी केंद्रों का व्यापक आधुनिकीकरण किया गया है। ग्रामीण इलाकों में तिब्बती संस्कृति के अवशेष देखने को मिलते हैं, जो समाज में हुए बदलावों से बहुत कम प्रभावित हुए हैं।

शिगत्से के ताशी ल्हुनपो में गेलुग्पा (पीली टोपी संप्रदाय) के लामा

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

अध्याय तीन

तिब्बत में धर्म

अब तक के व्यापक अनुभव ने मुझे दिखाया है कि तिब्बती लोग,

जो लोग अज्ञानता के कारण अधिक संदेह करने लगते हैं, वे

अच्छे दोस्त होते हैं और जब कोई व्यक्ति किसी बात पर संकोच न करे तो वे बिना किसी झिझक के अपने विचार साझा करते हैं।

उनके धार्मिक मामलों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करना...

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

तिब्बत की संस्कृति और धर्म के दो पहलू हैं, जो वहां के लोगों की आस्था से संबंधित हैं। सातवीं शताब्दी से पहले, तिब्बती लोग प्राकृतिक घटनाओं पर आधारित एक धर्म में विश्वास करते थे; यह धर्म बोन के नाम से जाना जाने लगा और इसके अनुयायी बोनपो कहलाए। नेपाल और उत्तरी भारत में उत्पन्न हुआ बौद्ध धर्म, बाद में इन क्षेत्रों में लुप्त हो गया, और हिमालय के पार उत्तर की ओर फैल गया। तिब्बत, लद्दाख और उससे आगे उत्तर में मंगोलिया तक, यह धर्म प्रमुख धर्म बन गया। इसमें काफी परिवर्तन हुए और इसने हमें आज की रंगीन और आकर्षक संस्कृति का रूप दिया।

तिब्बत में बोनपो

तिब्बत के सबसे शुरुआती निवासी बोन नामक धर्म के अनुयायी थे। वे बोनपो या बोन-चो के नाम से जाने जाते थे। प्रारंभिक बोनपो आकाश और पर्वतीय आत्माओं जैसी प्राकृतिक घटनाओं के साथ-साथ नदियों, बिजली और पेड़ों जैसी प्राकृतिक शक्तियों की पूजा करते थे। इसमें काला जादू, टोना-टोटका और राक्षस पूजा के तत्व भी शामिल थे। बोन लोग शाश्वत सत्य और वास्तविकता की खोज करते हैं, और इस मामले में वे बौद्ध धर्म से घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं।

प्राचीन बोन धर्म के अनुयायी मानते थे कि समस्त जीवन की उत्पत्ति अंडों से होती है। कुछ विद्वानों का मानना है कि यह विचार फारस या ताजिकिस्तान के क्षेत्रों में उत्पन्न हुआ था। बोन धर्म का ग्रंथ 'थेगपा रिमदगु' एक प्रमुख ग्रंथ है जो चार दिव्य देवताओं के चार मार्गों का वर्णन करता है।

कुछ मतों के अनुसार, बोन सभ्यता तिब्बत से नहीं, बल्कि ताजिक नामक एक अज्ञात स्थान से आई थी, जो संभवतः अफगानिस्तान के उत्तर में स्थित ताजिक प्रांत में है। कुछ विद्वानों का मानना है कि इसका संबंध प्राचीन फारस से हो सकता है। पाकिस्तान के पेशावर के निकट उत्तर पश्चिमी सीमांत क्षेत्र में स्थित गांधार के खंडहर इस कथा में एक और कड़ी हो सकते हैं। भारत में

प्रारंभिक बोन सभ्यता के प्रमाण, प्राचीन शिलालेखों के रूप में, स्पीति के लारी और तबो के निकट और लद्दाख के खलत्से और डोंगा में पाए गए हैं। इन प्राचीन उत्कीर्णन में आइबेक्स (पुरुष प्रजनन क्षमता का प्रतीक) और स्वास्तिक के चित्र शामिल हैं।

और सूर्य। इन नक्काशी में स्त्री जननांग, योनि भी दिखाई देती है, जो प्रजनन क्षमता का प्रतीक है। संभव है कि रुतोक के आसपास मिली ये नक्काशी 7वीं शताब्दी से पहले की प्राचीन बोन कला हो। बोन कला के इस प्रारंभिक रूप में संभवतः प्रारंभिक शमनवाद, प्रारंभिक तांत्रिक विषय और यहां तक कि प्राचीन हिंदू ब्राह्मण सिद्धांतों से जुड़े कुछ तत्व भी समाहित हो गए थे।

बोन धर्म के अनुसार, जीव-जंतुओं की उत्पत्ति: बोन धर्म के लोग मानते हैं कि समस्त जीवन की शुरुआत एक ही अंडे से हुई। इसी ब्रह्मांडीय अंडे से देवता सिपाई संगपो बुमत्री और आदिम माता चुचम ग्यालमो का जन्म हुआ, जिन्हें उनके क्रोधित रूप में सिपाई ग्यालमो के नाम से जाना जाता है। उनके अनेक संबंध थे, और उनमें से एक संबंध वाणी के देवता ल्हागो थोगपा से हुआ, जिसके परिणामस्वरूप उन्होंने नौ-नौ अंडों के तीन समूह दिए। पहले समूह से नौ पुत्रियाँ उत्पन्न हुईं, जिनमें से प्रत्येक का शरीर मनुष्य जैसा और सिर पशु जैसा था। दूसरे समूह से भी नौ पुत्रियाँ उत्पन्न हुईं। लेकिन अंतिम समूह से केवल आठ पुत्रियाँ ही जन्मीं। ये सभी पुत्रियाँ धर्म की रक्षक बनीं। अंतिम अंडा पत्थर की तरह कठोर रह गया। सिपाई ग्यालमो को समझ नहीं आया कि इसका क्या करें, इसलिए उन्होंने इसे त्याग दिया। हालाँकि, यह दानव राजा के हाथ लग गया, और जब उसने इसे पकड़ा तो इसके भीतर से एक आवाज़ आई, "मैं सिपाई ग्यालमो की पुत्री हूँ; मुझे मुक्त कर दो और मैं केवल तुम्हारी ही सेवा करूँगी।" इस प्रकार 27वीं पुत्री का जन्म हुआ और वह पाताल लोक की रानी बन गई।

भारत में प्रारंभिक बोन परंपरा के प्रमाण प्राचीन शिलालेखों के रूप में स्पीति के लारी और तबो के निकट और लद्दाख के खलत्से और डोंगा में पाए गए हैं। इन प्राचीन उत्कीर्णनों में आइबेक्स (पुरुष प्रजनन क्षमता का प्रतीक), स्वस्तिक और सूर्य की आकृतियाँ शामिल हैं। इन उत्कीर्णनों में स्त्री जननांग योनि भी दिखाई देती है, जो प्रजनन क्षमता का प्रतीक है। संभव है कि रुतोक के आसपास पाए गए शिलालेख 7वीं शताब्दी से पहले के प्राचीन बोन उत्कीर्णन हों। बोन परंपरा के इस प्रारंभिक रूप में संभवतः प्रारंभिक शमनवाद, प्रारंभिक तांत्रिक विषयों और यहाँ तक कि प्राचीन हिंदू ब्राह्मण सिद्धांतों से जुड़े कुछ रूप भी समाहित थे।

अन्य प्रारंभिक बोन केंद्रों में लद्दाख का लामयुरु और शिमला के उत्तर-पूर्व में ऊपरी किन्नौर क्षेत्र की घाटियाँ शामिल हैं। किन्नौर के कनम, पुह (पू), नामगिया, डबलिंग और खब में लोककथाओं में विभिन्न बोन देवताओं की कुछ मूर्तियाँ मिली हैं या उनका उल्लेख किया गया है। कुछ बोन मूर्तियों की तुलना हिंदू देवी-देवता शिव-पार्वती से की जा सकती है। स्पीति के काज़ा के पास स्थित एकांत पिन घाटी के गांवों में पाई जाने वाली कुछ परंपराओं में बोन से सूक्ष्म संबंध दिखाई देते हैं।

बोन धर्म के विकास के तीन कालखंड पहचाने जा सकते हैं। रेव. ए. एच. फ्रैंक द्वारा परंपराओं की व्याख्या के आधार पर पहचाना गया जोला बोन इसका सबसे प्राचीन रूप है। इस कालखंड में मानव बलि और अनुष्ठानिक दीक्षाएं होती थीं। साक्ष्य दृढ़ता से यह संकेत देते हैं कि किन्नौर के ऊपरी सतलज में स्थित गांवों में इनमें से कुछ विचारों का पालन किया जाता था, जो आज भी बोन धर्म के सबसे शुद्ध ज्ञात रूप हैं।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

अगले चरण को क्यार बोन कहा गया है। इस युग का प्रभाव भारत में शांगशुंग के परिधीय क्षेत्रों (किन्नौर, स्पीति और लद्दाख) में सबसे अधिक स्पष्ट है, जो तिब्बत में बोन के मुख्य क्षेत्रों से दूर स्थित हैं। इस काल में, आठवीं शताब्दी से पूर्व, बोन और नवप्रवेशित बौद्ध विचारों का मिश्रण हुआ, जिससे मूल बोन सिद्धांतों और यहां तक कि उनके देवताओं की पहचान भी धुंधली हो गई। बोन के प्रमुख देवता टोनपा शेनराब मिवोचे की समानता बौद्ध शाक्यमुनि से मिलती है, उसी प्रकार बोन के कुंतु ज़ंगपो की समानता बौद्ध आदि बुद्ध, आदि बुद्ध से मिलती है। क्या बोन ने बौद्ध धर्म को प्रभावित किया या इसके विपरीत, यह प्रश्नचिह्न बना हुआ है। संभवतः दोनों ने एक-दूसरे को प्रभावित किया।

बोन राजवंश का उत्तरार्ध, जिसे ग्युर बोन कहा जाता है, वह काल है जब 8वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में त्रिसोंग डेटसुन के समय से बौद्ध धर्म ने बोन राजवंश का स्थान ले लिया और पद्म संभवा के धर्मांतरण के बाद का समय है।

तिब्बत में, प्रारंभिक बोन सभ्यता और प्राचीन शांगशुंग भूमि के प्रमाण नगारी क्षेत्र में मिलते हैं। कैलाश पर्वत से 100 किलोमीटर से भी कम दक्षिण-पश्चिम में ख्युंगलुंग न्गुलखर के खंडहर स्थित हैं; जिसे ख्युंग पक्षी का चांदी का किला कहा जाता है। कुछ लोगों का मानना है कि यह स्थान बोन सभ्यता का आध्यात्मिक, पैतृक निवास और शांगशुंग का केंद्र था। ख्युंग पक्षी का संबंध प्रसिद्ध गरुड़ आकृति से है, जो विभिन्न रूपों में कई प्राचीन संस्कृतियों में पाई जाने वाली पक्षी आकृतियों का एक रूप है। गरुड़ आकृति भारत और नेपाल में आम है। तीर्थपुरी से कुछ ही दूरी पर स्थित गुरुग्याम गुफा मठ के बारे में भी माना जाता है कि यह मूल रूप से बोन सभ्यता से संबंधित था।

पहला ज्ञात बोन मठ 1072 में येरु वेनसाखा में स्थापित किया गया था, जो शिगात्से के ठीक पूर्व में त्सांगपो नदी के किनारे स्थित है। यह मठ अब खंडहर में तब्दील हो चुका है, लेकिन इसके आस-पास मौजूद अन्य बोन मठों में मेनरी, युंगद्रुंग लिंग और त्राडांग शामिल हैं। नेपाल के करीब, शिशापंगमा पर्वत के पास, पेखु त्सो झील है, जिसके पूर्वी तट पर पेल्हा पुक नामक एक बोन मठ स्थित है। एक बोन मठ तिब्बती क्यिरोंग घाटी में भी स्थित है, जो लांगटांग और गणेश हिमालय के बीच, काठमांडू से लगभग 100 किलोमीटर उत्तर में है।

कैलाश पर्वत के उत्तर-पूर्व में मध्य चांगतांग पर्वत श्रृंखला में तारगो री नामक एक चोटी है। यहाँ से डांगरा झील का मनोरम दृश्य दिखाई देता है और यह बोन जनजाति के लिए एक और पवित्र पर्वत है। संभवतः बोन जनजाति का सबसे पूजनीय पर्वत अब दक्षिण-पूर्वी तिब्बत में, नामचे बरवा पर्वत के निकट स्थित है। बोनरी, कोंगपो क्षेत्र में स्थित है, जहाँ त्सांगपो नदी गहरी घाटियों को काटते हुए भारत में ब्रह्मपुत्र के रूप में गिरती है।

टोनपा शेनराब (पृष्ठ के पीछे चित्र) ने अपने महल में राक्षस को खोजा और बुद्धि की एक लंबी लड़ाई के बाद, उन्होंने बच्चों और अपनी बेटी को बचाया। वहां से भाग निकलने के बाद, वे उन्हें रहस्यमय ओल्मोलुंग्रिंग ले गए। बहुत बाद में टोनपा शेनराब एक ख्युंग पक्षी पर सवार होकर

शांगशुंग पहुंचे। बाद में टोनपा ने कैलाश पर्वत, युंगड्रंग त्से के नीचे स्थित ग्यांगड्रैक में ध्यान किया।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

बॉन के संस्थापक

टोनपा शेनराब था,

जिनके बारे में किंवदंतियों में कहा जाता है

नीचे उतरना

स्वर्ग से पृथ्वी तक

पर्वत के रास्ते

कैलाश। उन्हें माना जाता है

बॉन का समकक्ष

शाक्यमुनि पृथ्वी पर

बौद्ध धर्म के बुद्ध।

बॉन की एक किंवदंती के अनुसार

उनके बारे में

आदरणीय संस्थापक,

टोनपा शेनराब

मिवोचे, एक दानव

उसने अपनी बेटी को बहकाया

और परिणामस्वरूप, वह

उसने जुड़वां बच्चों को जन्म दिया।

Khyabpa La-Gring, the

राक्षस, एक में रहता था

राक्षसी किला।

तिब्बती बौद्ध धर्म के कई पहलू और विशेषताएं बॉन धर्म से उत्पन्न हुई हैं। बॉन धर्म और न्यिंगमा-पा, जो बाद में बॉन की कई प्रथाओं का अनुसरण करते हुए उनमें समाहित हो गए, कई समान जड़ों को साझा करते प्रतीत होते हैं। बॉन और न्यिंगमा-पा, जो तिब्बत में बौद्ध धर्म का पहला या प्राचीन संप्रदाय है, दोनों ने ज़ोगचेन तंत्रों की शिक्षाओं का प्रचार किया। तिब्बती तंत्र के अंतर्गत तंत्र और उसके विचारों का संक्षिप्त विवरण दिया गया है। प्रार्थना ध्वज, ज्योतिषियों या समाधि चिकित्सकों की अवधारणा और कई देवी-देवता, यिदाम और डाकिनियाँ दोनों धर्मों में समान अवधारणाएँ हैं। ज्योतिषियों की उत्पत्ति पेहार से जुड़ी है। ऐसा कहा जाता है कि गुरु रिनपोचे ने उन्हें साम्ये में तिब्बत के पहले बौद्ध मठ की देखभाल करने का आदेश दिया था। बाद में, लगभग 17वीं शताब्दी में एक अन्य अवतार में, पेहार को ल्हासा के पास ड्रेपुंग मठ में आने का श्रेय दिया जाता है, जहाँ वे एक ज्योतिषी बन गए। इन्हीं साधारण मिथकों से प्राचीन काल के भविष्यवक्ता ल्हासा में गेलुग-पा के शक्तिशाली राजकीय भविष्यवक्ता बन गए।

बोन धर्म में कई पशु-प्रवण वाले राक्षसों और देवताओं को रक्षक के रूप में पूजा जाता है। ख्युंग पक्षी गरुड़ से बहुत मिलता-जुलता है। इन पक्षी देवताओं की कुछ छवियां गुगे के ठीक उत्तर में स्थित रुतोक के पास की चट्टानों पर उकेरी गई नक्काशी में पाई गई हैं। प्रार्थना झंडों पर बना 'पवन अश्व' का प्रतीक सौभाग्य, स्वास्थ्य और सफलता लाता है। सफेद याक को विशेष रूप से पूजा जाता है।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

बॉन युंगड्रंग तांत्रिक बौद्धों के दोर्जे, यानी वज्र-प्रणाली से बहुत मिलता-जुलता है। बॉन लोग स्वास्तिक चिन्ह का उपयोग करते हैं, लेकिन उनका स्वास्तिक विपरीत दिशा में (घड़ी की विपरीत दिशा में) घूमता है।

जीवन चक्र, जिसे हम परंपरागत रूप से तिब्बती बौद्ध धर्म से जोड़ते हैं, संभवतः बोन बौद्ध धर्म से ही लिया गया है। बोन बौद्ध चक्र में एक विशाल आकृति है जिसके तीन सिर हैं - सुअर, मुर्गा और सांप, जो बौद्ध शास्त्रों में अलग-अलग हैं। फ़िरोज़ा, जो तिब्बत में एक लोकप्रिय सजावटी पत्थर है, बोन मान्यताओं के अनुसार छाया आत्मा - ल्हा - का पात्र है।

ट्रिटेन नोरबुत्से में लोसार (काली टोपी नर्तकी, बाएँ)

काठमांडू का मठ, लाल एप्स (दाहिनी ओर)

एक परंपरा के अनुसार, बोन जनजाति के लोग ढोल एक विचित्र तरीके से बजाते हैं। ढोल को इस तरह पकड़ा जाता है कि वादक का चेहरा ढका रहे। कहा जाता है कि यह कैलाश पर्वत पर जादूगर मिलारेपा से हारने वाले नारो बोनचुंग की शर्म को छुपाने के लिए किया जाने वाला प्रायश्चित है।

यह भी देखा जा सकता है कि भविष्य के शुभ समयों की भविष्यवाणी करने के लिए, दो गेंदों से जुड़े एक ढोल को भविष्यवक्ता तेज गति से बजाते हैं ताकि वे समाधि की अवस्था में पहुँच सकें। यह प्रथा प्राचीन बोन सभ्यता के समय से चली आ रही है और इसे पावो कहा जाता था।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

बॉन भिक्षुओं

स्वयंभूनाथ, काठमांडू के पास ट्रिटेन नोरबुत्से मठ

गेरपुंग ड्रेनपा नामखा एक महान व्यक्तित्व थे जिनका जीवनकाल हजारों वर्ष रहा। कहा जाता है कि उन्होंने त्रिसोंग डेटसेन के साथ एक समझौता करके बॉन संस्कृति को जीवित रखा। अपने पिछले जन्म में वे राजा ड्रिगम के समय में रहे, जो बॉन इतिहास के सबसे प्रारंभिक व्यक्तियों में से एक हैं। उनके दूसरे पुत्र का गुरु रिनपोचे से गहरा संबंध है। उनकी प्रतिमा में उनका शरीर हमेशा काला होता है और उनके दाहिने हाथ में वामावर्त स्वास्तिक होता है। उनके बाएं हाथ में

रक्त से भरा कटोरा होता है।

1977 में धर्मशाला में स्थित तिब्बती निर्वासित सरकार ने बोन संप्रदाय को पाँचवें तिब्बती संप्रदाय के रूप में मान्यता दी और स्वीकार किया। इस संप्रदाय के आध्यात्मिक प्रमुख

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

बोन को त्रिज़िन के नाम से जाना जाता है। हिमाचल प्रदेश में शिमला के पास सोलन के दक्षिण में स्थित डोलानजी नामक छोटी तिब्बती बस्ती में भारत में बोन का नया मेनरी मठ स्थित है। एक अन्य सक्रिय बोन मठ, त्रितेन नोरबुत्से, नेपाल के काठमांडू में स्वयंभूनाथ के पास स्थित है। तिब्बत में बोन लोग सांस्कृतिक क्रांति के विनाश से हाल ही में उबर रहे हैं।

एक बॉन मठ का दौरा करना

भारत और नेपाल में बोन मठ बहुत कम देखने को मिलते हैं। तिब्बत में स्थित मठों तक पहुँचना अक्सर कठिन होता है। सक्रिय बोन मठ देखने के इच्छुक लोगों के लिए काठमांडू और शिमला दो सबसे आसान विकल्प हैं।

काठमांडू घाटी में स्थित त्रितेन नोरबुत्से बोन मठ, काठमांडू के पश्चिम में नागार्जुन पहाड़ी के नीचे स्थित है। घाटी के ऊपर घने जंगल में बसा यह मठ बेहद भव्य है; इसकी चमकीली रंगाई के कारण यह दूर से भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। मुख्य रिंग रोड से पश्चिम की ओर लगभग 200-300 मीटर उत्तर में स्वयंभूनाथ से थोड़ी दूर एक धूल भरी, ऊबड़-खाबड़ सड़क से यहाँ पहुँचा जा सकता है। इस सड़क से मठ तक लगभग 150 सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती हैं। यहाँ लगभग डेढ़ सौ भिक्षु अध्ययन कर रहे हैं।

मुख्य दु:खांग लाल रंग की इमारत है, जिसके दक्षिण-पश्चिम तरफ एक छोटा चैपल जुड़ा हुआ है। लोकपाल संरक्षक यहाँ आगंतुकों का स्वागत बौद्ध धर्म की परिचित मुद्राओं में करते हैं, हालाँकि कलाकृति कुछ अलग शैली की है। फिर भी, जीवन चक्र की तीन सिर वाली केंद्रीय आकृति इस अंतर को स्पष्ट रूप से दर्शाती है।

छत पर ऊँचाई पर स्थित केंद्रीय चक्र के दोनों ओर बौद्ध धर्म के हिरणों के स्थान पर दो सुनहरे मकर जैसे जीव (एक प्रकार का अजगर/मछली) बने हुए हैं। अंदर की ओर बाईं और दाईं दीवारों पर टोनपा शेनराब और तीन प्रमुख देवताओं के हजारों रूप नीले रंग की पृष्ठभूमि पर चित्रित किए गए हैं, जिनकी ऊँचाई 30 सेंटीमीटर है।

प्रवेश द्वार के पीछे कई बैनर लटके हुए हैं, जिनके पीछे बैठने की जगहें और ढोल रखे हैं। प्रवेश द्वार की दीवारों के बाईं ओर (उत्तर दिशा में) सिपाई ग्यालमो की मूर्ति है। मुख्य वेदी पर मुकुट पहने टोनपा शेनराब की 7 मीटर ऊंची सोने की प्रतिमा है। बाईं ओर नीले रंग की नामसे या ज़म्भाला गोनपो की मूर्ति है। टोनपा के चारों ओर रक्षक नाग और मकर बने हुए हैं।

यहां लोसार का उत्सव बौद्ध त्योहार के साथ ही मनाया जाता है। हालांकि, समारोह कुछ दिन पहले प्रार्थना सभाओं के साथ शुरू हो जाते हैं। इस समारोह के दौरान, पीले रंग की टोपी पहने दो भिक्षु, तीन धारदार कटार लिए हुए, गिरजाघर के चारों ओर नृत्य करते हैं। इन कटारों का उद्देश्य मन को एकाग्र करना और अज्ञान को काटना है।

नव वर्ष की पूर्व संध्या पर मुखौटा नृत्य होते हैं, हालांकि वास्तविक शुभ समय के अनुसार वास्तविक दिन भिन्न हो सकता है।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

महत्वपूर्ण बॉन देवता

बॉन धर्म में चार शांतिपूर्ण और सर्वोपरि देवता माने जाते हैं। इन्हें 'चार परमपिता देवता' कहा जाता है, जिनके नाम शेनराप मिवोचे, शेनल्हा वोकार, सतरिघ एरसांग और सांगपो बुमत्री हैं। बॉन धर्म के ग्रंथ ज़र्मिंग में इन चार परमपिता देवताओं के चित्र मिलते हैं।

शेनरैप मिवोचे, जिन्हें आमतौर पर टोनपा शेनरैब के नाम से भी जाना जाता है, गुरु हैं। वे बोन धर्म के शाक्यमुनि हैं। वे अपने दाहिने हाथ में स्वास्तिक युक्त राजदंड धारण करते हैं।

शेनल्हा वोकर को पुरोहितों का देवता, मार्गदर्शक श्वेत प्रकाश माना जाता है। उनकी परिभाषा बौद्ध ध्यान बुद्धों में से एक, अमिताभ के समान प्रतीत होती है।

सत्रिग एरसांग को मातृ स्वरूप, असीम ज्ञान की देवी के रूप में देखा जाता है। उनका संबंध बौद्ध धर्म की ज्ञान की देवी प्रज्ञापारमिता से है और वे सिंह पर सवार होती हैं। सत्रिग एरसांग के अवतार, ज़ांगसा रिंगतुम को 'मातृ' तंत्रों का ज्ञान प्रकट करने का श्रेय दिया जाता है। यह तथ्य नेपाल में प्रचलित 'मातृ देवी' की मूर्तियों से काफी मिलता-जुलता है। बोन जनजाति के काले टोपी वाले नृत्य मातृ तंत्रों से संबंधित हैं।

सांगपो बुमत्री सृष्टिकर्ता हैं। कुछ पौराणिक कथाओं में कहा गया है कि उनके साथ एक लाख नर और दस हजार मादा सृष्टिकर्ता होते हैं। सर्पों के शत्रु ख्युंग पक्षी को इस ब्रह्मांडीय देवता का साथी माना जाता है। ख्युंग पक्षी का हिंदू पक्षी देवता गरुड़ से कोई संबंध या उत्पत्ति होना आवश्यक नहीं है।

इन चारों रूपों के कई और भी रूप हैं। इनमें से कुंटू ज़ांगपो विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। उनकी तुलना बौद्ध धर्म के समंतभद्र (याब-युम रूप में आदि बुद्ध) से की जा सकती है। वे शेनल्हा वोकर का ही एक रूप हैं, जो एक प्रबुद्ध व्यक्ति हैं, जो संपत्ति के बंधन से मुक्त हैं और नग्न अवस्था में प्रकट होते हैं। वे याब-युम रूप में भी प्रकट होते हैं, जिसमें उन्हें काले रंग में और एक श्वेत स्त्री साथी के साथ दर्शाया गया है। बोन और न्यिंगमा-पा (और कुछ हद तक काग्यु-पा) के बीच संबंध इन समान स्वरूपों वाले देवताओं के माध्यम से अधिक स्पष्ट होते हैं।

शेनराप चम्मा, सत्रिग एरसांग का एक और रूप है, और तिब्बती बौद्ध धर्म में तारा की अवधारणाओं के समान है।

कुनज़ंग ग्यालवा ग्यात्सो/डुपा एक विचित्र आकृति है; यह छवि हजार भुजाओं वाले अवलोकितेश्वर से बहुत मिलती-जुलती है और शायद उसी का पूर्ववर्ती रूप है, जो तिब्बती चेनरेसिग देवता हैं जिनके दलाई लामाओं को पुनर्जन्म माना जाता है।

बॉन में यिदाम देवता भी होते हैं। ये देवता, जो शांत और क्रोधित दोनों रूपों में होते हैं, अनुयायियों के लिए ध्यान के केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करते हैं, ताकि वे विभिन्न पहलुओं पर चिंतन करके

संपूर्णता को समझ सकें और ज्ञान प्राप्त कर सकें। इस विचार का व्यापक रूप से बौद्ध धर्म में उपयोग किया जाता है। यिदाम आत्माओं का कोई वास्तविक स्वरूप नहीं होता।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

यिदाम स्वयं में अस्तित्वहीन नहीं हैं, बल्कि कर्मिक शक्तियों के वे प्रभाव हैं जिन्हें व्यक्ति को अपने भीतर सुलझाना होता है, विशेषकर मृत्यु के बाद उस अधोलोक जैसी अवस्था में जब आत्मा नए शरीर में प्रवेश करती है या ज्ञान प्राप्त करती है। यिदामों को अक्सर ज्वालाओं के सामने और शत्रुओं के शवों को रौंदते हुए देखा जाता है।

कुन्जांग ग्यालवा ग्यात्सो को कुन्जांग ग्यालवा ग्यात्सो के नाम से भी जाना जाता है।

मग्यु, जो महत्वपूर्ण यिदामों में से एक है, एक सात सिरों वाला, सोलह भुजाओं वाला देवता है जो प्रत्येक हाथ में रक्त के कटोरे धारण करता है।

'पितृ' तंत्रों में पाँच मुख्य देवता पाए जाते हैं। ये हैं वेल्से न्गाम्पा, ल्हागो तोगपा, ट्रोवो त्सोचोग खगलिंग, वेल्चे गेखो और फुरबा।

वेल्से न्गाम्पा हरे रंग की तारा जैसी पत्नी को धारण किए हुए हैं। उनके नौ सिर हैं और क्रोधी रक्षक के रूप में वे 'तीव्र उग्रता' का प्रतिनिधित्व करते हैं। 'तीव्र उग्रता' जैसे गुण पर ध्यान केंद्रित करने की यह अवधारणा बौद्ध धर्म में वज्रकिला देवता द्वारा धारण किए गए खंजरों के विचार के समान है, जो ध्यान में मन को केंद्रित करने में सहायक होते हैं। उनकी अठारह भुजाएँ हैं।

ग्यालमो सैनिक

सिपाई ग्यालमो एक महत्वपूर्ण संरक्षक देवी हैं, जिनका संबंध बौद्ध धर्म में पाल्डेन ल्हामो से माना

जाता है। वे जगत की रानी हैं और लाल या काले रंग के खच्चर पर सवार होती हैं। उनका एक अन्य अवतार येशे वेल्मो है, जो काले चेहरे और खोपड़ियों के मुकुट वाली एक क्रोधित छवि है।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

एक अन्य दृष्टि में वह सिग्याल दुद्रुक हैं। सिपाई ग्यालमो चाम मुखौटा नृत्यों में एक प्रमुख देवता हैं।

ल्हागो थोगपा, सिपा'ई ग्यालमो की साथी हैं और किंवदंती के अनुसार, उन्होंने ही सत्ताईस अंडे दिए थे जिनसे बॉन की कहानी शुरू हुई थी।

ट्रोवो त्सोचोग खगलिंग स्वर्ग का निरीक्षक और एक तांत्रिक क्रोधी देवता है जो अपनी 'आकाश की क्रोधित देवी', खालो दुगमो को गले लगाता है।

एप्स एक योद्धा रक्षक है जो घोड़े पर सवार होता है। वह आमतौर पर एक लाल रंग के क्रोधी देवता के रूप में प्रकट होता है और चाम नृत्यों में उसकी भूमिका दिखाई देती है।

वेल्चे गेखो कैलाश पर्वत से जुड़े हैं और उनके सिर पर ख्युंग पक्षी विराजमान है। यह बौद्ध धर्म के तामद्रिन से मिलता-जुलता है, जिनके सिर से घोड़ा निकला हुआ है। शांगशुंग गिरुंग-मा, या न्यिपांगसे, भी कैलाश पर्वत पर निवास करते हैं और ज़ोगचेन शिक्षाओं की रक्षा में सहायक हैं।

पुर्बा बौद्ध धर्म से गहराई से जुड़े हुए हैं, क्योंकि उन्हें अच्छे कर्मों का देवता माना जाता है। उनका उल्लेख न्यिंगमा-पा ग्रंथों में मिलता है और वे गुरु रिनपोचे से संबंधित हैं।

कुछ अन्य देवता भी प्राचीन शांगशुंग से सीधे जुड़े हुए हैं; इनमें से एक हैं शांगशुंग मेरी। उनका रंग सुनहरा है और उनके नौ सिर हैं, जिनमें से तीन मनुष्य के और शेष पशु के हैं। उनके नाम का अर्थ है 'शांगशुंग का अग्नि पर्वत' और वे दो पत्नियों के साथ चलते हैं।

टैगलहा मेबार एक विचित्र देवता हैं, जो टोनपा शेनराब के पुत्र हैं। वे शत्रुओं को कुचलते हैं और बाघ की खाल धारण करते हैं। उनकी तीन आंखें हैं और वे खोपड़ियों की माला धारण करते हैं।

नीले रंग की नामसे, जो सौभाग्य की मूर्ति मानी जाती है, को ज़म्भाला गोन्पो के नाम से भी जाना जाता है।

पश्चिमी तिब्बत में बोन मठ बहुत कम देखने को मिलते हैं, इसलिए आपको शायद ही ये तस्वीरें देखने को मिलें। हालांकि, जिन्हें इनमें गहरी रुचि है, वे शिगत्से के पास स्थित बोन मठों की यात्रा कर सकते हैं। नेपाल में काठमांडू घाटी में स्वयंभूनाथ स्तूप के पास एक बोन मठ है (बॉक्स देखें)। दूसरा सुलभ मठ शिमला के पास स्थित न्यू मेनरी है। लद्दाख में लामयुरु मठ को पहले युंगद्रुंग कहा जाता था और यह एक बोन गोम्पा था।

इसलिए किसी एक धर्म को झूठा कहना उचित नहीं है, और

एक और सत्य; आध्यात्मिक जीवन में जो अनुभव प्राप्त होता है वह असत्य नहीं हो सकता;

इसके लगभग बराबर या उससे थोड़ा अधिक अनुमान ही लगाया जा सकता है।

वह शाश्वत सत्य जिसे प्राप्त करने का लक्ष्य सभी धर्मों का होता है।

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

बौद्ध सिद्धांत

बौद्ध धर्म का दर्शन चार आर्य सत्यों और आठ आर्य मार्गों पर आधारित है, जो इस प्रकार हैं:

चार महान सत्य

पहला सत्य है दु:ख का सत्य, जो संसार नामक पुनर्जन्म के चक्र में घटित होता है। दूसरा सत्य है वस्तुओं की लालसा, जो उनकी प्राप्ति न होने पर हमेशा असंतोष की ओर ले जाती है। तीसरा सत्य है निर्वाण, या इच्छाओं का अंत, और चौथा सत्य है मध्य मार्ग का अनुसरण करना, जो इस समस्या का समाधान है।

> अनित्यता के स्वरूप के बारे में बात करते समय हमें अवश्य ही
>
> ध्यान रखें कि इसके दो स्तर हैं। एक है मोटा-मोटा स्तर,
>
> जो कि बिल्कुल स्पष्ट है और यह जीवन या किसी अन्य जीव के अंत का संकेत है।
>
> घटना। लेकिन जिस क्षणिक प्रकृति के बारे में सिखाया जा रहा है
>
> ‘चार आर्य सत्य’ का तात्पर्य अधिक सूक्ष्म पहलू से है।
>
> अनित्यता, जो अस्तित्व की क्षणभंगुर प्रकृति है।
>
> दलाई लामा की ओर से हृदय से दैनिक सलाह

आठ श्रेष्ठ मार्ग

निर्वाण के मार्ग को प्राप्त करने के आठ तरीके ये हैं: सही समझ, सही विचार, सही वाणी, सही कर्म, सही आजीविका, सही प्रयास, सही मन और सही एकाग्रता।

बौद्ध धर्म की दो प्रमुख शाखाएँ इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अलग-अलग मार्ग अपनाती हैं। हीनयान या 'पुराना मार्ग' बुद्ध के शास्त्रों का अनुसरण करता है। वहीं, महायान, 'नया मार्ग', विद्वान शिक्षकों और गुरुओं के माध्यम से या अंतर्मुखी ध्यान द्वारा स्वयं की खोज के माध्यम से लक्ष्यों तक पहुँचने को प्राथमिकता देता है।

तिब्बत में बौद्ध धर्म का स्वरूप महायान शाखा से संबंधित है, जो धर्म के भीतर ही व्यक्ति की अपने लक्ष्यों और ज्ञान प्राप्ति की क्षमता पर अधिक बल देता है। तिब्बत में महायान बौद्ध धर्म तंत्र से मिश्रित होकर वज्रयान के नाम से जाना जाता है। तंत्र का वर्णन नीचे दिया गया है। कुछ लोगों का मानना है कि तांत्रिक विचार बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म दोनों से पूर्व के हैं, क्योंकि प्राचीन काल में ये अनुष्ठानिक और मूर्तिपूजक दोनों थे। कुछ लोग तो तंत्र को भक्ति का सबसे प्रारंभिक मूर्तिपूजक रूप भी मानते हैं। भारत में कई अनुयायियों ने तांत्रिक विचारों द्वारा शुद्ध बौद्ध धर्म के

व्यापक उदारीकरण की निंदा की, जिससे संभवतः भारत में हिंदू धर्म के प्रभुत्व का कारण समझने में मदद मिलती है। हालांकि, ये विकृत प्रथाएं, साथ ही कुछ हिंदू विचार भी, भारत से उत्तर की ओर आए।

भारत में बौद्ध धर्म का प्रारंभिक विकास ईसा पूर्व पाँचवीं शताब्दी में हुआ, जब नालंदा और विक्रमशिला जैसे स्थानों पर महान विश्वविद्यालयों और शिक्षा केंद्रों की स्थापना हुई। वास्तव में, बौद्ध धर्म ने एशिया के विशाल भूभाग, पश्चिम में अफगानिस्तान और पूर्व में चीन तक फैले धार्मिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। महान बौद्ध धर्म प्रचारकों ने भी इसमें योगदान दिया।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

12वीं शताब्दी में अफगान मुसलमानों की प्रगति के साथ भारत के विश्वविद्यालयों का पतन हो गया।

तिब्बती बौद्ध धर्म ने भारतीय और नेपाली तांत्रिक बौद्ध धर्म के विचारों को आत्मसात किया और उन्हें स्थानीय बोन धर्म के साथ मिला दिया। इसमें मूल बोनपो तांत्रिक जीववादी विचारों की राक्षसी पूजा का भी समावेश हुआ, जो तिब्बत में सबसे शुरुआती धार्मिक प्रथाओं का आधार थे। तिब्बत में बौद्ध धर्म का अनूठा विकास लगभग 11वीं शताब्दी में कालचक्र तत्वों के साथ हुआ, जिनका संबंध कंग्यूर लिपियों से है। कालचक्र जीवन चक्र को चलाने वाला रक्षक है।

तिब्बती बौद्ध धर्म कभी भी भारत में अपनी जड़ों से पूरी तरह अलग नहीं हुआ। इसके विकास के प्रारंभिक चरणों में, तिब्बती राजाओं और शासकों ने धर्म के विकास में सहायता के लिए कई भारतीय संतों, ऋषियों और शिक्षकों को आमंत्रित किया। इनमें से सबसे प्रसिद्ध अनुयायी शांतारक्षित, पद्म संभवा, अतीशा, मारपा, नारोपा और तिलोपा थे। तिब्बतियों को भारत भेजा गया, मुख्य रूप से आधुनिक बिहार में स्थित प्रसिद्ध बौद्ध विश्वविद्यालय नालंदा में। प्रसिद्ध तिब्बती अनुवादक, रिनचेन ज़ंगपो ने अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिए भारत में कई वर्ष बिताए।

बौद्ध धर्म के दर्शन का विस्तृत वर्णन करना इस पुस्तक के दायरे से बाहर है, लेकिन इसमें इतिहास, तिब्बत के विभिन्न बौद्ध समूहों और संस्कृति से संबंधित कई जानकारियाँ मौजूद हैं। तिब्बती बौद्ध धर्म अपनी शैलियों, विषयों और विभिन्न पहलुओं के विकास के तरीकों में समृद्ध हुआ।

तिब्बत में बौद्ध धर्म

बौद्ध धर्म को धर्म माना जाता है, लेकिन यह कई मायनों में मानव विकास का एक दर्शन है, जीवन में एक दिशा के लिए आचार संहिता है, मन की शांति की खोज का एक मार्ग है और सांसारिक दुखों का अंत खोजने का एक तरीका है।

राजकुमार गौतम सिद्धार्थ, जो बाद में बुद्ध बने, का जन्म दक्षिणी नेपाल के लुम्बिनी के निकट एक राजा के पुत्र के रूप में हुआ था। उनका प्रारंभिक जीवन विलासितापूर्ण था; उनका विवाह पड़ोसी राजा की पुत्री से हुआ था। उनतीस वर्ष की आयु में उन्हें अचानक यह अहसास हुआ कि जीवन में और भी बहुत कुछ है, इसलिए उन्होंने अपनी पत्नी और नवजात पुत्र को छोड़कर संन्यासी का जीवन व्यतीत करना शुरू कर दिया। वे ऋषियों, ज्ञानी पुरुषों और ब्राह्मण पुरोहितों के प्रवचन सुनते हुए दूर-दूर तक विचरण करते रहे, परन्तु उन्हें शांति नहीं मिली। अनेक प्रलोभनों और गहन ध्यान के बाद उन्हें ज्ञान प्राप्त हुआ और उन्होंने समस्त दुखों को स्वीकार करने का मार्ग चुना। इस प्रकार लगभग 600 ईसा पूर्व बौद्ध धर्म की उत्पत्ति हुई।

बौद्ध धर्म नेपाल और भारत से आया और बाद में तिब्बत पहुँचते-पहुँचते इसमें बदलाव हुए।

हालाँकि पहली नज़र में बौद्ध धर्म हिंदू धर्म से काफी अलग दिखता है, फिर भी हिंदू बुद्ध को एक पूज्य ईश्वर मानते हैं।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

अवतार – ईश्वर का अवतार। एक प्रसिद्ध हिंदू गीत में, विष्णु की स्तुति उस महान ईश्वर के रूप में की गई है जिन्होंने बुद्ध के रूप में सभी जीवित प्राणियों के प्रति दया का पाठ पढ़ाया और पशु बलि को निषिद्ध किया। हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म के बीच कुछ महत्वपूर्ण सैद्धांतिक मतभेद अवश्य हैं, लेकिन स्वयं बुद्ध हिंदू थे और उनका निधन भी हिंदू धर्म में ही हुआ, और ये दोनों धर्म आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं।

प्रमुख बौद्ध संप्रदाय

नाम-पा

न्यिंगमा-पा तिब्बती बौद्ध धर्म का सबसे प्राचीन संप्रदाय है; इसके अनुयायी लाल टोपी वाले कहलाते हैं। इसका विकास राजा त्रिसोंग देत्सेन के शासनकाल में हुआ, जिन्होंने भारतीय गुरु शांतारक्षित से तिब्बत में भारतीय बौद्ध धर्म का प्रचार करने का अनुरोध किया था। 765 ईस्वी में, भारतीय तांत्रिक संत और जादूगर पद्म संभवा को शांतारक्षित के कहने पर तिब्बत आमंत्रित किया गया था। ये बौद्ध विचार भारतीय तांत्रिकों के मार्गदर्शन में फले-फूले। तंत्र मूलतः किसी भी विधि से मन के विस्तार की शक्ति का उपयोग करता है। यह मानता है कि व्यक्ति गुरुओं, सामूहिक ध्यान और शास्त्रों के अध्ययन के बिना स्वयं ही ज्ञान प्राप्ति का मार्ग बना सकता है। बाद में, जब ध्यान तकनीकों में इंद्रिय सुख का उपयोग फैलने लगा, तो तांत्रिक प्रथाएं विकृत हो गईं।

भारत और तिब्बत के बीच संपर्क स्थापित हुए और कई ग्रंथों का अनुवाद किया गया। पद्म संभवा, जिन्हें बाद में गुरु रिनपोचे के नाम से जाना गया, को आमतौर पर तिब्बत में लामावाद का संस्थापक माना जाता है। उनकी छवि अक्सर थोड़ी उग्र होती है; वे भौंहें चढ़ाए हुए होते हैं और खोपड़ी से भरी छड़ी और वज्र या दोरजे (बिजली का प्रतीक) धारण किए होते हैं। कहा जाता है कि गुरु रिनपोचे की पत्नियों में से एक, येशे त्सोग्याल ने उनके कुछ उपदेशों को शुभ अवसरों पर आने वाली पीढ़ियों को देने के लिए लिख लिया था। न्यिंगमा-पा और बोन संप्रदायों में कई समानताएँ हैं।

आज भी तिब्बत में न्यिंगमा-पा संप्रदाय मौजूद है। यह नेपाल में माउंट एवरेस्ट के नीचे खुंबू क्षेत्र में और साथ ही भारत के लद्दाख में त्राक्तोक मठ में भी फलता-फूलता है।

न्यिंगमा-पा की एक महत्वपूर्ण शाखा ज़ोगचेन-पा हैं, जो महान पूर्णता के अनुयायी हैं और जिनकी उत्पत्ति ल्हासा के दक्षिण-पूर्व में स्थित साम्ये मठ के निकट हुई थी।

कदम-पा

कदम-पा संप्रदाय का विकास 11वीं शताब्दी में बोनपो विद्रोह के बाद हुआ। भारतीय शिक्षक

अतीशा ने कदम-पा संप्रदाय की स्थापना की। वे एक राजकुमार, पुजारी और बाद में एक बुद्धिजीवी थे। उनका संबंध नालंदा के महान बौद्ध विश्वविद्यालय से था। येशे ओ के निमंत्रण पर वे बौद्ध धर्म का प्रचार करने के लिए तीन वर्षों तक टोलिंग में रहे। उनके शिष्यों में से एक ड्रोमटन (ड्रोनटनपा) थे, जिन्होंने बाद में अपना एक छोटा संप्रदाय स्थापित किया। अतीशा का मानना था कि तांत्रिक पद्धतियों से

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

धर्म के दर्शन पर गहन चिंतन के बाद ही ज्ञान की प्राप्ति होनी चाहिए। कदम-पा संप्रदाय बाद में सोंग खापा के नेतृत्व में सुधरकर येलो हैट संप्रदाय बन गया, जो अब प्रमुख गेलुग-पा संप्रदाय है।

काग्यु-पा

काग्युपा संप्रदाय की स्थापना भारतीय रहस्यवादियों तिलोपा, नारोपा और अतीशा के शिष्य मारपा ने की थी। उनके शिष्य मिलारेपा काग्युपा संप्रदाय के महान संत बने, साथ ही वे एक तपस्वी और कवि भी थे। अपने प्रारंभिक जीवन में उन्होंने काला जादू का अभ्यास किया। सुधार के बाद वे हिमालय में एकांतवास में रहने लगे। उनकी प्रसिद्ध गुफाओं में से एक तिब्बत के न्यालम के पास, नेपाल की सीमा के ठीक पार स्थित है। काग्युपा संप्रदाय के अनुयायी अंतर्मन पर ध्यान केंद्रित करते हैं, आंतरिक मानसिक और आध्यात्मिक विषयों पर ध्यान देते हैं, और सबसे बढ़कर अपने गुरुओं के निकट रहने का प्रयास करते हैं। आज भी कैलाश क्षेत्र में काग्युपा संप्रदाय का प्रभुत्व है। काग्युपा संप्रदाय ने कई उपसमूहों को अपनाया, जैसे कि डागपो, ड्रिगुंग-पा, ड्रुक-पा, ताग्लुंग-पा और त्सुरफू के कर्मा-पा, जिनके विवादित पुनर्जन्म हाल ही में प्रसिद्ध हुए हैं।

कर्मापा (कर्मापा) काग्युपा संप्रदाय के प्रमुख उप-संप्रदायों में से एक प्रसिद्ध संप्रदाय है। यह गुरु गम्पोपा के वंशज हैं। उनके शिष्य दुसुम ख्येनपा (1110-1193), जो ड्रिगुंग संप्रदाय के प्रथम शिक्षक थे, ने त्सुरफू और खाम प्रांत में मठों का निर्माण किया। कुल मिलाकर 16 पुनर्जन्म हुए हैं। 17वें अवतार लामा को 1992 में तिब्बत में मान्यता दी गई थी। काले टोपी वाले कर्मापा संप्रदाय के भीतर एक प्रभावशाली समूह हैं, लेकिन वे अपने उत्सव नृत्यों के लिए प्रसिद्ध हैं।

ड्राइविंग पा

ड्रिगुंग संप्रदाय का संस्थापक मठ ड्रिगुंग तिल, ल्हासा से लगभग 125 किलोमीटर उत्तर-पूर्व में की चू नदी के ऊपर स्थित है। इसके संस्थापक खाम भिक्षु थे, जिन्हें जिगतेन सुमगोन के नाम से जाना जाता था। उनका जीवनकाल 1143 से 1217 तक रहा।

ड्रुक-पा

यह काग्यु-पा संप्रदाय का भूटानी उप-संप्रदाय है। इसकी स्थापना 12वीं शताब्दी में दक्षिणी तिब्बत के ग्यांगत्से के पास रालुंग में हुई थी। गेलुग-पा अनुयायियों द्वारा उत्पीड़न के कारण, कई द्रुक-पा लामा इस समय के आसपास भूटान चले गए। द्रुक-पा संप्रदाय के आध्यात्मिक नेता शाबद्रुंग, रालुंग मठ के मूल संस्थापक के वंशज थे, और 1616 में वे भी तिब्बत छोड़कर भूटान चले गए, जहाँ द्रुक-पा वंश का अनूठे ढंग से विकास और उत्कर्ष हुआ।

जोनांग-पा (चोनांग-पा)

जोनांग-पा, काग्यु-पा संप्रदाय की एक उप-संप्रदाय है। उनका प्रमुख मठ और भव्य सात मंजिला

चोर्टेन शिगात्से के उत्तर-पश्चिम में स्थित है। जोनांग का चोर्टेन काठमांडू के नेवारी शिल्पकारों की कलात्मक शैली को दर्शाता है। इसकी स्थापना 14वीं शताब्दी के आरंभ में हुई थी।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

डोलपोपा शेनराब ग्यालत्सेन (जिन्हें जे कुंगा टन छो के नाम से भी जाना जाता है) द्वारा स्थापित इस संप्रदाय का कश्मीरी शैववाद से उत्पन्न विचारों से गहरा संबंध है और कट्टर बौद्ध अनुयायियों द्वारा इसे कुछ हद तक तिरस्कार की दृष्टि से देखा जाता है। विपुल लेखक लामा तारानाथ इसी संप्रदाय से संबंधित थे।

साक्य-पा

साक्य-पा तिब्बत का एक अन्य संप्रदाय है, जिसकी स्थापना 11वीं शताब्दी में कोंचोक ग्यालपो ने की थी। उन्होंने ल्हात्से के दक्षिण में, शिगात्से के पश्चिम में, काठमांडू जाने वाली सड़क के दक्षिण में स्थित मुख्य साक्य मठ की स्थापना की। कोंचोक ग्यालपो, द्रोगमी के शिष्य थे, जिन्होंने नालंदा में भी अध्ययन किया था। साक्य-पा संप्रदाय बौद्ध धर्मग्रंथों के अध्ययन की आवश्यकता पर बल देता है। इसमें तांत्रिक तत्व बहुत कम हैं और छात्रों को धर्मग्रंथों के अध्ययन और अध्ययन दोनों पर जोर देने की सलाह दी जाती है। तिब्बत के दो महान बौद्ध ग्रंथ, तेंग्युर और कांग्युर, साक्य-पा के शासनकाल में संकलित किए गए थे। 1220 तक साक्य-पा ने तिब्बत के धार्मिक जीवन पर अपना प्रभुत्व स्थापित कर लिया था। 1247 तक, बौद्ध धर्म के एक महान समर्थक कुंगा ग्येत्सन ने धर्म को बढ़ावा देने के लिए तिब्बत और मंगोलिया के बीच सहयोग को प्रोत्साहित किया। मंगोलियाई संरक्षण में यह संप्रदाय फला-फूला। हालाँकि, जब अगले सुधारक त्सोंग खापा का उदय हुआ, तो साक्य-पा का प्रभाव काफी कम हो गया।

शिचे-पा

हालांकि शिचे-पा कोई प्रमुख संप्रदाय नहीं था, फिर भी यह एक दिलचस्प समूह था। इसकी स्थापना मूल रूप से सिंध (अब पाकिस्तान में) के एक भारतीय तांत्रिक गुरु जनका ने की थी, जिन्हें तिब्बत में फा ताम्पा सांग्ये के नाम से जाना जाता है। वे कश्मीर और नगारी होते हुए कम से कम पांच बार तिब्बत आए और एक बार चीन भी गए। कैलाश क्षेत्र में उनकी मुलाकात कुछ बोन अनुयायियों से हुई। इस संप्रदाय से जुड़े कुछ अनुष्ठानों में लगभग शमनवादी विचार शामिल हैं। अनुयायी जांघ की हड्डी से बने तुरही और खोपड़ी से बने ढोल रखते थे, जिन्हें केवल हड्डी और चमड़ी खाने से ही सक्रिय किया जा सकता था। बाद में फा ताम्पा सांग्ये ने एक ध्यान विद्यालय, चोड आंदोलन की स्थापना की। उनका निधन लगभग 1117 ईस्वी में हुआ। किसी औपचारिक मठवासी आधार के अभाव में, संप्रदाय का पतन हो गया; यह आंदोलन घुमंतू तपस्वी तीर्थयात्रियों का था जो व्यक्तिगत कष्टों के माध्यम से निर्वाण प्राप्त करने और शांतिवाद का प्रचार करने का प्रयास करते थे। हालांकि, ज्ञान प्राप्ति के त्वरित मार्गों में विश्वास रखने वाली चोड शिक्षाएं बनी रहीं।

एयर डैड

14वीं शताब्दी में, महान तिब्बती दार्शनिक और समाज सुधारक, सोंग खापा ने गेलुग-पा संप्रदाय की स्थापना की, जिसे बाद में पीली टोपी संप्रदाय के नाम से जाना गया। यही दलाई लामा का संप्रदाय है। सोंग खापा ने अतीशा के पूर्ववर्ती कदम-पा संप्रदाय की शिक्षाओं को लिया और उनमें

परिवर्तन किया।

इस रूप में बौद्ध धर्म के आदर्श अधिक शुद्ध स्वरूप में लौट आए। भिक्षु समुदाय में उच्च स्तर की नैतिकता और अनुशासन लाया गया। तांत्रिक तत्वों के कुछ पहलुओं को निरस्त कर दिया गया। ध्यान विधियों और धर्म की शिक्षाओं को शुद्ध किया गया। पहला गेलुग-पा मठ ल्हासा के पास गांडेन में स्थापित किया गया।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

इसके बाद ल्हासा में ड्रेपुंग और सेरा के बड़े मठ आते हैं। शिगत्से में स्थित महान ताशी ल्हुनपो मठ भी इसी संप्रदाय से संबंधित है। गेलुग-पा संप्रदाय तिब्बत में प्रमुख समूह बन गया है, जो अपने आध्यात्मिक नेता दलाई लामा के पुनर्जन्म की परंपरा का अनुसरण करता है।

महत्वपूर्ण बौद्ध देवता

शाक्यमुनि (शाक्य तुक्पा) नेपाल में जन्मे नश्वर बुद्ध गौतम सिद्धार्थ की शुद्ध छवि हैं। उनके बाल कभी-कभी नीले रंग के होते हैं; अधिकांश चित्रों में उनका शरीर स्वर्णिम होता है और वे अपनी गोद में एक कटोरा धारण किए होते हैं।

ध्यानी बुद्ध चारों दिशाओं की ओर मुख करके ध्यानमग्न होते हैं और ब्रह्मांड को अपने भीतर समाहित करते हैं। तिब्बती नाम ग्यावा री ग्ना है। ये पाँच रहस्यमय बुद्ध उपमहाद्वीप में विकसित हुए बौद्ध धर्म के महायान रूप में पाए जाते हैं। ध्यानी बुद्धों की उत्पत्ति आदि बुद्ध, यानी आदि बुद्ध के ध्यान और ज्ञान से हुई थी। ध्यानी बुद्धों से ही ध्यानी बोधिसत्वों का विकास हुआ, जिन्होंने ब्रह्मांड की रचना की। इनमें से कुछ ने ही हमें मनुष्य या नश्वर गुरु दिए।

वैरोचना प्रथम ध्यान बुद्ध हैं और स्तूप के गर्भगृह में निवास करते हैं। वे ब्रह्मांडीय तत्व हैं, जिन्हें अक्सर चित्रित नहीं किया जाता। वैरोचना मार्ग को प्रकाशित करने वाले प्रकाशस्तंभ हैं। पश्चिमी तिब्बत और गुगे में उन्हें बहुत महत्व दिया जाता है, और भारत में बौद्ध धर्म के पतन से पहले वे एक पूजनीय व्यक्ति थे। टोलिंग, ताबो और अल्ची जैसे मठों में वैरोचना की केंद्रीय भूमिका है। नेपाल में वे अक्सर दिखाई नहीं देते, लेकिन कभी-कभी वे वहां के बड़े स्तूपों के पूर्वी भाग में दिखाई देते हैं।

अक्षोभ्य पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठे हुए ध्यानी बुद्ध हैं। उन्हें द्वितीय ध्यानी माना जाता है और वे रत्न संभव के समान दिखते हैं, लेकिन उनके दाहिने हाथ की हथेली अंदर की ओर मुड़ी हुई है। अक्षोभ्य के कई क्रोधित रूप हैं, जिनमें हेरुका भी शामिल है।

अमिताभ ध्यान बुद्धों में सबसे प्राचीन हैं; वे स्तूप पर हमेशा पश्चिम की ओर मुख किए विराजमान रहते हैं। अमिताभ बुद्ध का संबंध पृथ्वी पर विराजमान बुद्ध शाक्यमुनि से है। उनका तिब्बती नाम ओपागमे है। अपारमिता अमिताभ का ही एक रूप है, जिसमें उनके हाथों में गोद में एक कलश है। पंचेन लामा को उनका पृथ्वी पर प्रतिनिधि माना जाता है।

अमोघसिद्धि ध्यान बुद्ध हैं जो स्तूप या चैत्य पर हमेशा उत्तर दिशा की ओर मुख करके विराजमान रहते हैं। आमतौर पर उनके पीछे सात सिर वाला सर्प विराजमान होता है। इस ध्यान बुद्ध का संबंध भविष्य के बुद्ध, मैत्रेय से है।

रत्न संभव ध्यान बुद्ध हैं जिनका मुख दक्षिण की ओर है; उनके दाहिने हाथ की हथेली बाहर की ओर है।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

वज्रसत्व छठे ध्यानी बुद्ध हैं। वे अन्य पाँचों बुद्धों के पुरोहित हैं और अपने शिष्यों से अलग ही पाए जाते हैं। वे वज्र और घंटी धारण करते हैं। तिब्बती संप्रदाय कदम-पा वज्रसत्व को आदि बुद्ध मानता है।

अमितयुस असीम जीवन के बुद्ध हैं; वे अमिताभ का ही एक रूप हैं; दीर्घायु साधना और दीर्घायु प्राप्ति के लिए प्रेरणा देने वाले बुद्ध। उन्हें हाथों में कलश लिए बैठे हुए दिखाया जाता है। तिब्बत में उन्हें त्सेपामे के नाम से जाना जाता है। अमितयुस का ध्यान करने वाले क्रिया तंत्र का ध्यान कर रहे होते हैं, जिसका अर्थ है असीम जीवन।

बोधिसत्व बुद्ध के वे संत या शिष्य होते हैं जिन्होंने निर्वाण प्राप्ति को स्थगित कर दिया और उपदेश देने के लिए निवास किया। वे बौद्ध धर्म के महायान मार्ग में पाए जाते हैं। यह शब्द भ्रामक हो सकता है। शाब्दिक रूप से अनुवाद करें तो, यह बोधि से बना है, जिसका अर्थ है सर्वोच्च चेतना, और सत्व, जिसका अर्थ है सजीव के भीतर की वास्तविकता या सार।

निम्नलिखित चिह्नों के लिए, संस्कृत नाम कोष्ठकों में दर्शाए गए हैं।

चन्ना दोरजे (वज्रपाणि) ध्यान बुद्ध अक्षोभ्य के आध्यात्मिक पुत्र हैं। वे वज्र धारण करते हैं और तिब्बत में एक शक्तिशाली, क्रोधी रक्षक हैं। उनके पास विकराल तांत्रिक शक्तियां हैं और वे अपने गले में सर्प धारण करते हैं। इस रूप में उनका संबंध नागों से है, जिनसे वे नेपाल में जुड़े हुए हैं। वज्रपाणि तांत्रिक ग्रंथों के वाहक और ऊर्जा के बोधिसत्व हैं।

चेनरेसिग (अवलोकितेश्वर) एक लोकप्रिय और प्रसिद्ध बोधिसत्व हैं। उन्होंने पुनर्जन्म के चक्र के अंत, निर्वाण का त्याग कर दिया है। वे करुणा के प्रतीक हैं और दुख-तकलीफों को दूर करने के लिए पृथ्वी पर निवास करते हैं। अनेक लोग उन्हें हमारे ब्रह्मांड का रचयिता मानते हैं। अवलोकितेश्वर को आमतौर पर ग्यारह सिरों और एक हजार भुजाओं वाले दृश्य रूप में देखा जाता है। दलाई लामा को उनका सांसारिक प्रतिनिधि माना जाता है।

> चेनरेसिग सभी प्राणियों के प्रति असीम करुणा से परिपूर्ण हैं।
>
> आप कल्पना भी नहीं कर सकते कि वह कितना दयालु है।
>
> मैंने राउंड में उनके निरंतर कष्टों और संघर्षों को देखा।
>
> अस्तित्व, जिससे वे व्यर्थ ही बचने का रास्ता खोज रहे थे, इसलिए
>
> वह इतना दया से भर गया कि उसका सिर फट गया और
>
> वह टुकड़ों में बिखर गया। फिर उसका अपना लामा, बुद्ध।

अनंत प्रकाश (वही जो पंचेन में प्रवाहित होता है)

ताशी ल्हुनपो के लामा ने उन्हें एक नया सिर प्रदान किया और

ऐसा कम से कम दस बार हुआ।

शिखर और लामा, मार्को पैलिस

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

चेनरेसिग अपनी चार भुजाओं के साथ

अनेक मंदिरों के रक्षक तामद्रिन (हयग्रीव) चेनरेशिग के उग्र रूप हैं। उन्हें रक्त लाल रंग में देखा जाता है, जिनके सिर से एक छोटा घोड़ा निकला हुआ है। वे खोपड़ियों की माला धारण करते हैं और उनकी पीठ पर पक्षी जैसे पंख हैं। उन्हें अक्सर तीन मुखों के साथ चित्रित किया जाता है। त्सापरंग के ल्हाखांग कार्पो में तामद्रिन का एक भयंकर रूप पहरा देता है। तामद्रिन का संबंध विष्णु से है और उनकी पीठ पर गरुड़ के समान पंख हैं।

जम्पेल्यांग (मंजुश्री) दिव्य ज्ञान के देवता हैं। वे एक तलवार धारण करते हैं, जो अज्ञान को काट देती है। परंपरा के अनुसार, वे एक चीनी संत हैं। मंजुश्री की पूजा करने से बुद्धि और विवेक की प्राप्ति होती है। मंजुश्री एक लोकप्रिय बोधिसत्व हैं और उन्हें बौद्ध धर्म का प्रथम दिव्य गुरु माना जाता है, जो प्रेरणा प्रदान करते हैं।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

डेमचोक (चक्रसंभव) कैलाश पर्वत के संरक्षक देवता हैं। वे सामान्यतः नीले रंग में दिखाई देते हैं और दोर्ज धारण किए रहते हैं। ऐसा माना जाता है कि जब उन्हें अपनी पत्नी दोर्जे फाग्मो (वज्र वराही) के साथ यब-यम मुद्रा में देखा जाता है, तो वे आनंद और शून्यता के मिलन का प्रतीक होते हैं। डेमचोक एक तांत्रिक ध्यान देवता हैं। चक्र का अर्थ पहिया होता है।

ड्रोल्मा (डोल्मा) संस्कृत नाम तारा है, जो बौद्धों और हिंदुओं के लिए पवित्र हैं। वे मातृत्व का प्रतिनिधित्व करती हैं, उर्वरता, पवित्रता और करुणा का प्रतीक हैं। तारा विभिन्न रंगों में प्रकट हो सकती हैं: लाल, हरा, सफेद, सुनहरा और काली के रूप में गहरा नीला। प्रत्येक रंग उनके स्वभाव के एक अलग पहलू को दर्शाता है। ड्रोल्मा के इक्कीस रूप या स्वरूप माने जाते हैं। तारा व्यक्ति को पिछले पापों से मुक्ति दिलाकर एक नई शुरुआत करने में मदद करती हैं। तारा को अक्सर हाथों और पैरों में आंखों के साथ चित्रित किया जाता है।

दोरजे जिग्मे (यमंतक) 'मृत्यु का संहारक' हैं (नीचे चित्र देखें), जो मंजुश्री का क्रोधित रूप हैं। वे स्वर्ग और नरक के द्वारपाल यम का नाश कर सकते हैं। यम जीवनचक्र को अपने जबड़ों में धारण करने वाले देवता हैं। दोरजे जिग्मे गेलुग-पा देवता हैं। उन्हें वज्रभैरब के नाम से भी जाना जाता है और उनका सिर भैंस का है। क्रोधित देवताओं को करुणा के अजेय संदेश का प्रतीक माना जाता है।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

श्वेत तारा का जन्म बोधिसत्व अवलोकितेश्वर के एक आंसू से हुआ था, जो करुणामय उद्धारक और अतीत के बुद्ध के शिष्य थे। वह प्रथम ध्यानी बुद्ध वैरोचना की पत्नी हैं। उनकी पूजा दीर्घायु और स्वास्थ्य लाभ के लिए की जाती है। उनके सात नेत्र हैं, तीन उनके सिर में और दो-दो उनके हाथों और पैरों में।

ग्रीन तारा को अक्सर नेपाली राजकुमारी भृकुटी से जोड़ा जाता है, जिनका विवाह तिब्बती राजा स्रोंगत्सेन गम्पो से हुआ था। उनकी पूजा संकट से मुक्ति पाने के लिए की जाती है। आध्यात्मिक रूप से उनका संबंध अमोघसिद्धि, ध्यानी बुद्ध से भी है, और वे महिलाओं में सद्गुणों की प्रेरणा देती हैं।

तारा का एक भयंकर रूप भी है जिसे एकाजता कहते हैं। उन्हें शव पर खड़ी देखा जाता है, उनकी तीसरी आंख होती है, वे बौनी, बदसूरत और आमतौर पर नीले रंग की होती हैं। उग्रतारा का अर्थ भी तारा का एक भयानक रूप है और इसका संबंध नेपाल के शंखू की वज्र योगिनी से है। दुर्लभ लाल तारा को कुरुकुल्ला कहा जाता है।

पाल्डेन ल्हामो एक अन्य स्त्री देवी हैं, जो तारा का ही एक रूप हैं और कभी-कभी हिंदुओं की नीली काली से भी जुड़ी हुई हैं। वह गेलुग-पा की रक्षक हैं। उनके पीछे मोर के पंखों की पृष्ठभूमि है और ऐसा माना जाता है कि वह अपने मुंह में एक शव धारण किए हुए हैं। रोचक बात यह है कि पाल्डेन ल्हामो का संबंध बोन जाति से भी है। एक कथा के अनुसार, उनका विवाह एक बोन राजा से होता है और अपने पुत्र के माध्यम से बोन जाति के प्रसार को रोकने के लिए वह उसकी हत्या कर देती हैं। वह उसकी खाल को कंबल की तरह ओढ़कर अपने खच्चर या घोड़े पर सवार होती हैं।

मर्मेद्ज़े (दीपांकर) ज्ञानदाता हैं और सामान्यतः लाल रंग के होते हैं। उनके जन्म के समय चमत्कारिक रूप से तेज रोशनी प्रकट हुई थी। उन्हें पिछले ब्रह्मांडीय या जीवनचक्र का बुद्ध माना जाता है।

जम्पा (चंपा) (मैत्रेय बुद्ध) भविष्य के बुद्ध हैं और अनेक मठों में विराजमान हैं। उनका रंग पीला या सुनहरा है और कहा जाता है कि वे पृथ्वी पर आने की तैयारी कर रहे हैं। वे आमतौर पर खड़े होते हैं या नीचे की ओर पैर करके बैठे होते हैं।

औषधि बुद्ध को बीमारों का उपचार करते हुए दिखाया गया है। वे अक्सर नीले रंग के होते हैं और उनके चार हाथ होते हैं। कुछ गिरजाघरों में इस बुद्ध की आठ मूर्तियाँ देखी जा सकती हैं। औषधि बुद्ध को गुगे चित्रकला में भी दर्शाया गया है।

विजये एक देवी हैं, एक बोधिसत्व हैं, जो दीर्घायु के तीन देवताओं में से एक हैं। उनका तिब्बती नाम नामग्यालमा है। उनके तीन सिर और छह भुजाएँ हैं, और वे विजय और निर्भीकता का प्रतीक हैं।

नागपो चेनपो (महाकाल) महाकाल आतंक के आठ रूपों में से एक है और कला रूपों में अत्यंत कुरूप और क्रूर रूप में दिखाई देता है। वह हिंदू देवता भैरव के समान है और अक्सर शवों या लाशों को रौंदता है। भैरव और उनके त्रिशूल के माध्यम से उनका शिव से गहरा संबंध है।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

धर्मपाल महाकाल के एक रूप का दूसरा नाम है। लेकिन उनके वे आभूषण किसलिए हैं, जो हमें भयभीत कर देते हैं?

महाकाल का स्वरूप हमेशा काला या गहरा नीला होता है; उनकी तीन आंखें हैं जो भूतकाल, वर्तमानकाल और भविष्यकाल का प्रतीक हैं। खोपड़ियों से बना उनका भयानक मुकुट आत्मा को दूषित करने वाले पांच भ्रमों का प्रतिनिधित्व करता है। ये भ्रम हैं: अज्ञान, क्रोध, वासना, ईर्ष्या और अहंकार। उनकी तलवार अहंकार को चीरने के लिए है, जबकि रक्त से भरा खोपड़ी का प्याला कुकर्मों पर उनकी शक्ति को दर्शाता है। खोपड़ियों की माला सभी प्राणियों की सहायता करने के उनके प्रयासों को दर्शाती है, और जब वे जानवरों को रौंदते हैं तो इसका अर्थ है कि वे ज्ञान प्राप्ति के मार्ग में आने वाली सभी बाधाओं को कुचल रहे हैं। बाघ की खाल और अन्य पशु-संबंधी वस्तुएं धारण करके, वे क्रोध को दबाते हैं और आत्मा के प्राथमिक विषों से शुद्धि प्राप्त करते हैं।

वज्र वराही लाल रंग की देवी हैं जो पांचों ज्ञान और सुखों का प्रतीक हैं। वे नग्न अवस्था में प्रकट होती हैं और कभी-कभी भैरब को रौंदती हुई दिखाई देती हैं।

कालचक्र एक योग तांत्रिक देवता हैं। उन्हें चार मुखों और सामान्यतः चौबीस भुजाओं के साथ कमल के आसन पर दो हिंदू आकृतियों पर विराजमान देखा जा सकता है। वे समय चक्र के देवता हैं। उनकी छोटी यब-यम संगिनी विश्वमती हैं।

चार सामंजस्यपूर्ण मित्र

कई तिब्बती और बौद्ध मठों में चार जानवरों को एक के ऊपर एक चित्रित किया गया है। ये हैं हाथी, बंदर, खरगोश और सबसे ऊपर पक्षी। ये चित्र सद्भाव का प्रतीक हैं जो शांति और संघर्ष के निवारण के लिए मार्गदर्शक का काम कर सकता है।

अधिकांश मठों के प्रवेश द्वार पर चार संरक्षक देवताओं की प्रतिमाएँ दिखाई देती हैं। धृतराष्ट्र पूर्व दिशा के संरक्षक हैं, उनका रंग सफेद है और वे बांसुरी धारण किए हुए हैं। विरुपाक्ष पश्चिम दिशा के संरक्षक हैं, उनका रंग लाल है और उनके दाहिने हाथ में स्तूप और बाएं हाथ में सर्प है। विरुधक्ला दक्षिण दिशा के संरक्षक हैं और उनके हाथ में नीली तलवार है। वैश्रवण उत्तर दिशा के संरक्षक हैं, उनके दाहिने हाथ में पीला ध्वज और बाएं हाथ में नेवला है, जो अक्सर रत्न उगलते हुए दिखाई देते हैं। उन्हें जम्भला भी कहा जाता है।

डाकिनी (संस्कृत) का अर्थ है 'शुद्ध लोक से जन्मी'। डाकिनी एक स्त्री देवी हैं, एक ऐसी राक्षसी देवी जो उड़ सकती हैं; वे वास्तविकता के स्वरूप में निहित शून्यता का प्रतिनिधित्व करती हैं। वे तांत्रिक मिलन में स्त्री साथी हैं, एक स्त्री तांत्रिक देवी जो बौद्ध धर्म और उसके अनुयायियों की रक्षा और सेवा करती हैं; एक आध्यात्मिक सत्ता। वज्र वराही और वज्र योगिनी देवियों को अक्सर डाकिनी के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। डाका, डाकिनी का पुरुष समकक्ष है; वज्रयान का एक पुरुष अनुयायी।

खांड्रो (तिब्बती) का अर्थ है डाकिनी या अंतरिक्ष में यात्रा करने वाला व्यक्ति, एक अंतरिक्ष यात्री।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

याब-यम मुद्रा में पाई जाने वाली मूर्तियाँ न केवल यौन मिलन को दर्शाती हैं, बल्कि उस आध्यात्मिक मिलन को भी दर्शाती हैं जो चेतना के शिखर तक पहुँचता है। यह मिलन वासना की अग्नि और ऊर्जाओं में परिवर्तन लाता है जिससे शाश्वत दीर्घायु प्राप्त होती है। नीचे एक विशिष्ट याब-यम मुद्रा का उदाहरण दिया गया है:

याब युम छवि

कुछ प्रसिद्ध बौद्ध व्यक्तित्व

Shantarakshita

भारतीय बौद्ध संत शांतारक्षित आठवीं शताब्दी के पूर्वार्ध में रहते थे और उन्होंने उत्तर भारत के बिहार में स्थित बौद्ध विश्वविद्यालय नालंदा में अध्ययन किया था। उनका जन्म संभवतः ज़ाहोर में

हुआ था, जिसे अधिकांश लोग हिमाचल प्रदेश के मंडी क्षेत्र का केंद्र मानते हैं, जहाँ आज भी प्रसिद्ध रेवालसर मठ मौजूद है। उनकी कुछ साहित्यिक रचनाओं का बाद में तिब्बती भाषा में अनुवाद किया गया, जो तेंग्यूर और कंग्यूर ग्रंथों का हिस्सा बनीं।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

भाग्य के एक असाधारण मोड़ में, उनकी मातृभाषा संस्कृत में लिखी गई उनकी कुछ महानतम रचनाएँ भारत में खो गईं और उन्हें तिब्बती भाषा से पुनः वहाँ प्रस्तुत करना पड़ा।

उनकी सबसे बड़ी प्रेरणा तर्कशास्त्र से जुड़ी थी, और भारत, नेपाल और तिब्बत की यात्रा के दौरान उनकी प्रसिद्धि उनसे पहले ही फैल चुकी थी। तिब्बत में बोन समुदाय ने उनके उपदेशों को सहजता से स्वीकार नहीं किया। वे जल्द ही तिब्बत छोड़कर चले गए और पद्म संभवा के आग्रह पर तिब्बत बुलाए जाने से पहले उन्होंने छह वर्ष नेपाल में बिताए। वे साम्ये मठ के पहले मठाधीश बने और पद्म संभवा द्वारा प्रज्वलित बौद्ध धर्म के बीज को फलने-फूलने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

गुरु रिनपोचे (पद्म संभवा), जिन्हें हिमालय में गुरु रिनपोचे के नाम से जाना जाता है, वे कमल से जन्मे तांत्रिक गुरु हैं जिन्होंने राजा त्रिसोंग डेटसेन के निमंत्रण पर 8वीं-9वीं शताब्दी में तिब्बत में वज्रयान बौद्ध धर्म की स्थापना की थी।

तांत्रिक गुरु और संत, गुरु रिनपोचे

न्यिंगमा-पा रेड हैट संप्रदाय की शुरुआत लगभग उसी समय हुई थी। तिब्बत में उन्होंने शत्रु आत्माओं को वश में किया और साम्ये मठ का निर्माण संभव बनाया। हालाँकि उन्होंने स्वयं ही शिक्षाओं को ग्रहण कर लिया था, फिर भी उन्होंने आम लोगों में विश्वास जगाने के लिए अध्ययन करने का दिखावा किया। उन्होंने तिब्बत, नेपाल और भूटान में कई महत्वपूर्ण शिक्षाओं को

छिपाकर रखा, ताकि आने वाली पीढ़ियों के लिए वे प्रकट हो सकें। उन्हें पद्म कारा के नाम से भी जाना जाता था। उनकी एक संगिनी येशे त्सोग्याल और दूसरी मंडावरा थीं।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

पद्म संभव (गुरु रिनपोचे) का प्रारंभिक जीवन: पद्म संभव आठवीं शताब्दी के भारतीय बौद्ध संत और तांत्रिक जादूगर थे, जिन्हें भारतीय बौद्ध गुरु शांतारक्षित ने तिब्बत आमंत्रित किया था। अपनी महान आध्यात्मिक शक्ति से उन्होंने आठवीं शताब्दी में इस दुनिया में वज्रयान बौद्ध धर्म की शिक्षाओं के प्रसार के लिए परिस्थितियाँ बनाईं। उन्होंने कई महत्वपूर्ण शिक्षाओं को गुप्त रखा ताकि वे आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रकट हो सकें, और यह आज तक संभव है। संस्कृत में पद्म का अर्थ कमल का फूल और संभव का अर्थ 'से जन्मा' होता है। तिब्बत और लद्दाख में पद्म संभव को गुरु रिनपोचे के नाम से भी जाना जाता है।

पौराणिक कथाओं के अनुसार, इंद्रबोधि नामक एक राजा थे, जिनका कोई पुत्र नहीं था। वे दयालु शासक थे, लेकिन एक दिन उनका धन समाप्त हो गया। उन्हें पता था कि एक द्वीप पर नाग राजा की पुत्री रहती है, जिसके पास एक ऐसा अनमोल रत्न है जो सभी मनोकामनाएँ पूरी कर सकता है। कई सागर पार करने और राक्षसों से लड़ते हुए, राजा अंततः उस सुनहरे द्वीप पर पहुँचे और उस बहुमूल्य रत्न को प्राप्त कर लिया। घर लौटते समय, उन्होंने एक अन्य द्वीप पर एक आठ वर्षीय लड़के को अकेले बैठे देखा, जिसके एक हाथ में वज्र और दूसरे हाथ में कमल था। राजा ने उससे बात की और यह जानकर कि वह एक बुद्धिमान अवतार है, उसे अपना पुत्र समझ लिया। घर लौटने पर उन्होंने रत्न से अपने खजाने को फिर से भरने की प्रार्थना की, जो चमत्कारिक रूप से हो गया। फिर राजा ने सभी दानदाताओं को दान दिया; ठंड से काँपने वालों को कपड़े, भूखों को भोजन और गरीबों पर रत्नों की वर्षा की। उन्होंने उन सभी से कहा कि उन्हें महायान बौद्ध धर्म का अध्ययन और अभ्यास करना चाहिए।

पुत्र और राजकुमार का नाम पद्म संभवा था। जैसे-जैसे राजकुमार बड़ा हुआ, उसे एहसास हुआ कि राज्य पर शासन करके वह जनता का भला नहीं कर सकता। इसलिए उसने अपने एक मंत्री के पुत्र की हत्या कर दी ताकि उसे देश निकाला दे दिया जाए। उसे ज़ाहोर (संभवतः आधुनिक मंडी के पास) के श्मशान घाट में शवों के बीच रहने के लिए भेज दिया गया।

एक दिन पद्म ने शक्राराज नामक एक दुष्ट राजा के बारे में सुना। वह शवों की खाल ओढ़कर उसके राज्य में गया। उसने पुरुषों का मांस खाया और स्त्रियों के साथ संभोग किया। उसने सभी को अपने वश में कर लिया और राक्षस के नाम से प्रसिद्ध हुआ; वह एक शक्तिशाली योगी बन गया।

फिर, संसार की परेशानियों पर विचार करने के बाद, उन्होंने दो भिक्षुओं के पास जाकर कहा, “मैं अब और कोई बुराई नहीं करूँगा; कृपया मुझे स्वीकार करें,” और अपने हथियार उन्हें सौंप दिए। उन्होंने उन्हें अपने गुरु के पास भेज दिया, जिन्होंने उन्हें योग तंत्र का और अधिक ज्ञान दिया। ‘गुप्त मंत्र’ का अभ्यास करने के लिए, पद्म संभवा को एक सुंदर युवती मिली। वे दोनों साथ में मराटिका की गुफा में गए, और तीन महीने बाद उन्हें अमिताभ के दर्शन हुए। उन्होंने दोनों को आशीर्वाद दिया, गुरु पद्म को हयग्रीव (रक्षक) के रूप में और उनकी पत्नी को वज्र वराही (सूअर के सिर वाली देवी) के रूप में।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

जब पद्म और उनकी पत्नी अपने वतन लौटे, तो लोगों ने उन्हें उस व्यक्ति के रूप में पहचान लिया जिसने उनके मंत्री के बेटे की हत्या की थी और उन दोनों को जलाकर मारने की कोशिश की थी। हालांकि, इक्कीस दिन बाद भी आग जल रही थी और सभी लोग देखने जाने से डर रहे थे। लेकिन राजा, जो पद्म संभवा के पिता थे, ने सोचा, "अगर वह सचमुच कोई चमत्कारिक अवतार हैं, तो वह जलेंगे नहीं।" इसलिए वह देखने गए। एक विशाल झील के बीच में पद्म और उनकी पत्नी बैठे थे, जिन्होंने करुणा के माध्यम से प्राणियों को मुक्ति दिलाने के लिए खोपड़ियों की मालाएं पहनी हुई थीं। राजा आश्चर्यचकित रह गए।

बाद में, ऐतिहासिक दृष्टि से, पद्म को लगभग 747 ईस्वी में राजा त्रिसोंग देत्सेन द्वारा तिब्बत आमंत्रित किया गया था। उन्हें आम तौर पर तिब्बती लामावाद का संस्थापक माना जाता है, जिन्होंने महायान बौद्ध धर्म और बोनपो संप्रदायों को आपस में मिला दिया। पद्म तांत्रिक संप्रदाय के शिक्षक थे। तिब्बत में उन्हें लाल टोपी या प्राचीन संप्रदाय, न्यिंगमा-पा संप्रदाय द्वारा सम्मानित किया जाता है और गुरु रिनपोचे के नाम से जाना जाता है।

गुरु रिनपोचे के रूप में उन्होंने तिब्बत की यात्रा की और रास्ते में कई गुफाओं में ध्यान किया, जिनमें कैलाश पर्वत के नीचे स्थित एक गुफा भी शामिल थी। किंवदंतियों के अनुसार, तिब्बत में उनका मुख्य कार्य स्थानीय आत्माओं को वश में करना था। ये बोन आत्माएं लगातार उनके द्वारा बनाए जा रहे साम्ये मठ के पवित्र मंदिर के निर्माण के प्रयासों को विफल करने की कोशिश करती थीं। लेकिन अपनी यात्रा के दौरान, वे एक भयंकर रूप में प्रकट हुए, जिससे उन्हें देखने वाले सभी लोग भयभीत हो गए। इस प्रकार अंततः साम्ये मठ का निर्माण हुआ। साम्ये मठ की स्थापना के बाद, उनका इरादा भारत लौटने का था, लेकिन वास्तव में वे लगभग 56 वर्षों तक भारत नहीं लौटे, ऐसा कहा जाता है।

अतीश

भारतीय विद्वानों द्वारा दीपांकर श्रीज्ञान के नाम से जाने जाने वाले अतीशा का जन्म 982 ईस्वी में संभवतः पूर्वी बंगाल (वर्तमान बांग्लादेश) में हुआ था। अपनी वाक्पटुता और जिज्ञासु स्वभाव के कारण, इस युवा छात्र ने भारत के प्रमुख बौद्ध विश्वविद्यालयों में से एक विक्रमशिला में प्रवेश लिया। बाद में उन्होंने उस समय के भारत के तीसरे सबसे महत्वपूर्ण बौद्ध संस्थान ओदंतपुरा में अध्ययन किया। उन्होंने वज्रयान के गूढ़ ग्रंथों, तंत्रों में महारत हासिल की।

विक्रमशिला में रहते हुए ही अतीशा को येशे ओ ने तिब्बत आने का निमंत्रण दिया। येशे ओ तिब्बती बौद्ध धर्म को उसकी बढ़ती भ्रष्ट तांत्रिक प्रथाओं से मुक्त करना चाहते थे। येशे ओ ने अपनी सारी संपत्ति दूतों पर खर्च कर दी ताकि अतीशा को गुगे के टोलिंग जाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके। दरअसल, येशे ओ की मृत्यु के बाद, उनके पुत्रों के शासनकाल में ही अतीशा ने विक्रमशिला छोड़कर तिब्बत जाने का निश्चय किया। उन्होंने काठमांडू होते हुए स्वयंभूनाथ के पवित्र पहाड़ी स्थल का दर्शन किया और 1042 में टोलिंग पहुंचे। अतीशा 1045 तक टोलिंग में रहे, जहां उनकी मुलाकात रिनचेन जांगपो से हुई। ड्रोमटन की सहायता से अतीशा

ने प्रथम सुधारवादी संप्रदाय, कदम-पा की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। अंत में वे ल्हासा के लिए रवाना हुए। भारत लौटने से पहले ही 1054 में उनका निधन हो गया।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

मिलापेपा

तिब्बत के कवि संत एक ऐतिहासिक व्यक्तित्व थे, जिनके इर्द-गिर्द कई किंवदंतियाँ प्रचलित हैं। अपने 'एक लाख गीतों' में उन्होंने तिब्बत को शायद सबसे बड़ी काव्य विरासत दी। मिलारेपा का जन्म पश्चिमी तिब्बती प्रांत गुंगथांग के क्या न्गात्से में मिला थोपा के रूप में हुआ था। उनके नाम का अर्थ है 'सुनने में आनंद', इसीलिए वे एक हाथ कान पर रखकर बैठने की प्रसिद्ध मुद्रा में दिखाई देते थे। हालांकि, जब मिला केवल सात वर्ष के थे, तब उनके पिता की मृत्यु हो जाने से उन पर विपत्ति आ पड़ी। उनके चाचा और उनके परिवार ने उन्हें और उनकी बहन को गुलाम बना लिया और उनके साथ इतना बुरा व्यवहार किया कि उनकी माँ ने उन्हें एक लामा के पास भेज दिया। उस लामा ने उन्हें काला जादू सिखाया, और कहा जाता है कि एक दिन मिला ने अपने चाचा पर श्राप दिया, जिससे उनका घर गिर गया और कई लोग मारे गए।

बाद में मिलारेपा को अपने कार्यों पर पश्चाताप हुआ और उन्होंने गुरु की तलाश की, तथा महान शिक्षक और अनुवादक मारपा के पास गए। मारपा ने उनकी कई कठिन परीक्षाएँ लीं और उन्हें ध्यान करने के लिए सुदूर गुफाओं में भेज दिया। बारह वर्ष बाद मिलारेपा ने वज्रधारा अवस्था, यानी पूर्ण ज्ञान प्राप्त किया। इसके बाद वे मिलारेपा, यानी सूती वस्त्रधारी के नाम से प्रसिद्ध हुए।

चले जाओ

तिब्बत में जे रिनपोचे के नाम से जाने जाने वाले, वे गेलुग-पा संप्रदाय के संस्थापक हैं। वे आमतौर पर पीले रंग की नुकीली टोपी पहनते हैं और उनके हाथ जुड़े रहते हैं, उंगलियां ऊपर की ओर उठी होती हैं, जो शिक्षण मुद्रा है। वे अक्सर गेलत्साब जे और खेद्रुब जे नामक दो समान बुद्ध प्रतिमाओं के बीच बैठते हैं। उनका जन्म 1355 ईस्वी में अमो प्रांत में लोबसांग त्स्कपेस्पेल के रूप में हुआ था और उन्होंने शार ज़ोंग मठ में शिक्षा प्राप्त की। उन्होंने आगे की पढ़ाई ल्हासा में की, और संभवतः कश्मीर तक भी गए। उन्होंने तंत्र के प्रभाव को कम करने और अधिक रूढ़िवादी शिक्षाओं की ओर लौटने का प्रयास किया। मौजूदा मठ संस्थानों को प्रभावित करने में असमर्थ होने के कारण, उन्होंने ल्हासा के पूर्व में गंडेन में अपना एक मठ स्थापित किया।

सोंग खापा ने भिक्षु समुदाय के लिए पूर्ण ब्रह्मचर्य पर जोर दिया, जिससे व्यक्तिगत तांत्रिक विधियों के प्रलोभन दूर हो गए, जो ज्ञान प्राप्ति के लिए शारीरिक मार्गों की ओर ले जाते थे। उन्होंने बौद्ध ध्यान के इन नवस्थापित और कठोर नैतिक नियमों के प्रति दृष्टिकोण को शुद्ध करने के लिए दो सौ से अधिक प्रतिज्ञाओं की शुरुआत की। तपस्या, अनुशासन, विनम्रता और पवित्रता गेलुग-पा संप्रदाय के भिक्षु समुदाय की विशेषताएँ थीं। ताशी ल्हुनपो, ड्रेपुंग और सेरा की स्थापना मध्य तिब्बत में गेलुग-पा संप्रदाय द्वारा की गई थी। लद्दाख के अधिकांश बड़े मठ भी गेलुग-पा के अनुयायी बन गए, उदाहरण के लिए अल्ची, लिकिर, रिज़ोंग, शंकर, स्पितुक और थिकसे, साथ ही ज़ांस्कर के कई छोटे मठ भी।

पाँचवें दलाई लामा

पांचवें महान संत, लोबसांग ग्यात्सो को चित्रों में त्सोंग खापा के साथ भ्रमित किया जा सकता है, लेकिन वे धर्मचक्र और कमल का फूल धारण किए हुए हैं।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

कैलाश और तंत्र

कैलाश पर्वत चार धर्मों से जुड़ा है, लेकिन यह तंत्र के अनेक रूपों से भी संबंधित है। तांत्रिक संत, तांत्रिक ग्रंथ, तांत्रिक प्रथाएं और तांत्रिक पौराणिक कथाएं, ये सभी पर्वत और उसके आसपास की भूमि से जुड़े हुए हैं। तिब्बती बौद्ध धर्म के चारों प्रमुख संप्रदायों में तंत्र के तत्व मौजूद हैं; कुछ संप्रदाय दूसरों की तुलना में इससे अधिक निकटता से जुड़े हुए हैं।

तंत्र क्या है?

संस्कृत में तंत्र का अर्थ है मुक्ति, विचारों का विस्तार। शाब्दिक अर्थ में, इसका अर्थ है विस्तार का साधन, मन की जागरूकता को बढ़ाकर दिव्य स्तर तक पहुँचने का एक तरीका। तंत्र बौद्ध धर्म की वज्रयान शाखा के उपदेशों का ग्रंथ या शास्त्र हैं।

कुछ विद्वानों का मानना है कि तांत्रिक विचारों की उत्पत्ति पाषाण युग की कला से हुई है, जो अनुष्ठानिक मूर्तिपूजा संबंधी विचारों से विकसित हुई। इसकी उत्पत्ति संभवतः भारत की सभी प्राचीन धार्मिक अवधारणाओं के साथ-साथ हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म से भी पुरानी है। तंत्र की उत्पत्ति का श्रेय कभी-कभी उत्तर-पश्चिमी पाकिस्तान के प्राचीन गांधार को दिया जाता है, जहाँ बड़ी संख्या में बौद्ध अवशेष और कलाकृतियाँ पाई गई हैं। कुछ प्रारंभिक तंत्र सूत्रों में शम्भाला और शंगशुंग का उल्लेख मिलता है। यह लगभग तीसरी शताब्दी ईस्वी तक मौखिक रूप से प्रसारित होता रहा। इसके प्रारंभिक रूप जादू-टोना, शमनवाद, रक्तबलि और अन्य मूर्तिपूजा प्रथाओं में समाहित हो गए थे। इनमें से कुछ मूर्तिपूजा संबंधी विचार आज भी मंदिर कला, त्योहारों और दैनिक अनुष्ठानों में दिखाई देते हैं।

बाद में, मूर्तिपूजा से जुड़े तंत्र का नए विचारों ने दम तोड़ दिया। ये नए विचार, हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म, यह सुझाव देते थे कि जीवन दुख और पुनर्जन्म का एक चक्र है जो ज्ञानोदय के मार्ग पर चलता है। तांत्रिक विषय वज्रयान मार्ग के माध्यम से बौद्ध धर्म को प्रभावित करते रहे और उनका अभ्यास अभी भी खुले तौर पर किया जाता था। इसके अधिक उदार विचारों ने, संक्षेप में, यह सुझाव दिया कि 'स्वर्ग' 'अभी' प्राप्त किया जा सकता है और प्रत्येक प्राणी ज्ञानोदय के लिए एक त्वरित मार्ग की तरह अपना रास्ता खोज सकता है। इन रूपों में तंत्र भारत में 12वीं और 13वीं शताब्दी के मुस्लिम आक्रमणों द्वारा लगभग पूरी तरह से नष्ट हो गया। आक्रमणकारियों को मूर्ति पूजा और उदार अवधारणाएँ पूरी तरह से घृणित लगीं। हालाँकि, हिमालय के पीछे छिपा हुआ, तंत्र तिब्बत, लद्दाख, नेपाल और असम के दूरस्थ भागों में जीवित रहा।

तंत्र के अधिकांश रूप जीववादी विचारों से प्रभावित थे, जिससे आदर्शवादी विचार विकृत हो गए थे। हालांकि, तंत्र का विकास कम मूर्तिपूजक तरीकों से भी हुआ, जिसमें पूर्ण शांति की स्थिति प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक दोनों पहलू शामिल थे। कुछ लोग तांत्रिक ध्यान करते हैं जिसमें किसी भी शारीरिक विधि का उपयोग नहीं होता है, बल्कि यह

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

यह विशुद्ध रूप से दृश्यात्मक है और कल्पना का उपयोग करता है। तंत्र का अधिकांश भाग गूढ़ विषयों तक पहुँचता है, जो धर्म की सीमाओं से कहीं परे है।

भौतिक जगत में हर चीज को विपरीत ध्रुवों के रूप में देखा जाता है। यही हिंदू धर्म में शिव-शक्ति, यानी पुरुष-स्त्री का पहलू है। द्वैत तंत्र का प्रमुख मार्गदर्शन है। पुरुष-स्त्री के क्षेत्र में कुछ समानताएँ हैं, लेकिन एक दूसरे के बिना अधूरा है। दुख का अस्तित्व है। तंत्र इन दोनों को आपस में जोड़कर एक बनाता है। पुरुष में स्त्री के तत्व होते हैं और इसके विपरीत भी। संतुलन केवल दोनों के एक साथ कार्य करने से ही प्राप्त किया जा सकता है। तंत्र में यह युग्मन अग्नि ऊर्जाओं को एक होने और बुद्धि के आदान-प्रदान को संभव बनाता है, जिससे उच्च चेतना की प्राप्ति होती है।

हिंदू धर्म में तंत्र का उद्देश्य आंतरिक स्त्री शक्ति का उपयोग करके संसार को विनाश से बचाना है। पृथ्वी पर पुरुष-स्त्री ऊर्जा का संतुलन बनाए रखना ब्रह्मांड के साथ जुड़ाव स्थापित करने का प्रयास है। तांत्रिक स्त्रीत्व की पूजा करते हैं, उन्हें सच्चे स्त्रीत्व के रूप में और पुरुष के स्त्रीत्व अंश के रूप में पूजते हैं। तंत्र में शिव एक शव हैं, और केवल सर्वशक्तिमान स्त्री के साथ मिलन से ही पुरुष चेतना प्राप्त कर पूर्ण हो सकता है। शक्ति उनके भीतर प्रवाहित होकर उन्हें रूप प्रदान करती है। शिव में निहित विनाश की शक्तियाँ पुनर्जन्म, पुनर्विकास और पुनर्जनन के लिए आवश्यक हैं।

कुछ हिंदू तांत्रिक दस अलग-अलग देवियों की पूजा करते हैं, उनका मानना है कि प्रत्येक देवी आत्म-साक्षात्कार में सहायक शिक्षा और ज्ञान के एक पहलू का प्रतिनिधित्व करती है। ये दसों देवियाँ या मार्ग शक्ति के ही रूप हैं। यहाँ देवी और मातृदेवी की प्राचीन पूजा से संबंध है, जिसके बारे में कुछ लोगों का मानना है कि यह वर्तमान धार्मिक अवधारणाओं से भी पुरानी है। नेपाल में काठमांडू घाटी के मंदिरों में इस विषय की अनेक अभिव्यक्तियाँ देखने को मिलती हैं। स्वयंभूनाथ का विशाल स्तूप, जो बौद्धों और हिंदुओं दोनों के लिए पवित्र है, तांत्रिक आवरण में लिपटा हुआ है। इसकी परंपराओं, प्रतीकों और देवी-देवताओं में तांत्रिक भाव स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। इसी प्रकार, गुगे साम्राज्य के प्रसिद्ध चित्रों में भी तांत्रिक विचार जीवंत रंगों में प्रदर्शित होते हैं।

तिब्बती तंत्र

तिब्बत में, तांत्रिक विचार मूल रूप से भारत से आए थे, बौद्ध धर्म के साथ, हिमालय के दक्षिण में मुस्लिम आक्रमणों से पहले। जैसा कि हमने पहले चर्चा की है, तिब्बती तंत्र का 11वीं शताब्दी में और विकास हुआ। यह जीवित रहा और इसने एक अलग मार्ग अपनाया, जो तिब्बतियों की अपनी बोनपो मूर्तिपूजा की अवधारणाओं, जैसे कि काला जादू, टोना-टोटका और तंत्र-मंत्र, के साथ मिश्रित हो गया। तिब्बती तंत्र में रहस्यवाद और जादू शामिल हैं। आधुनिक समय में भी ये पारंपरिक अनुष्ठान मौजूद हैं। ओरेकल, जो उच्च लामाओं के सलाहकार थे, पूर्व में तिब्बती राज्य का हिस्सा थे। कुछ अभी भी लद्दाख में मौजूद हैं। वे अभी भी नृत्य और समाधि की अवस्था का उपयोग रहस्यवाद में गहराई से उतरकर उत्तर खोजने और उत्सव मनाने, प्रसन्नता व्यक्त करने

और उच्च शक्तियों का आह्वान करने के लिए शुभ क्षणों को निर्धारित करने के लिए करते हैं।

अध्याय तीन: तिब्बत में धर्म

अपने सबसे दृश्य रूप में, हम तांत्रिक छवियों को देवी-देवताओं और डाकिनियों के आलिंगन की रस्मों में चित्रित देखते हैं। तांत्रिक मंदिरों में अक्सर इन देवी-देवताओं को भयंकर, भयानक, दानव-समान छवियों के रूप में दर्शाया जाता है। प्रत्येक देवी-देवता, चाहे वे क्रोधित हों या रक्षक, उन कार्यों, कर्मों या विचारों का प्रतिनिधित्व करते हैं जिन पर मन के विकास के मार्ग पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक है। क्रोधित विचारों को दर्शाने वाली राक्षसी छवियों का उपयोग इन उग्रता के मुखौटों के पीछे छिपे विचार पर ध्यान लगाने के लिए किया जा सकता है, वे विचार जो आत्मा की गहराई में छिपे होते हैं और जिन्हें शुद्ध करके परमानंद प्राप्त किया जा सकता है।

कुछ तांत्रिकों और सिद्धियों, जिनके पास चमत्कारिक शक्तियां होती हैं, के बारे में कहा जाता है कि वे अपनी चेतना को अन्य प्राणियों में प्रवेश करा सकते हैं। हम अब बाह्य जगत में हैं। सूक्ष्म जगत में, अच्छे और बुरे विचारों से भरे इस ब्रह्मांड में, इतनी भीषण अग्नि से खेलना वास्तव में अलौकिक शक्तियों से खेलना है। कुछ तिब्बती दावा करते हैं कि वे अपने पार्थिव शरीर को छोड़कर इन अलौकिक घटनाओं का अनुभव कर चुके हैं और फिर अपने सजीव शरीर में लौट आए हैं। ऐसे लोगों को देलोग कहा जाता है। फिर आती हैं राक्षसी ल्हामो और भूत, बुरी आत्माएं, तिब्बत और भूटान के अजगर।

पुनर्जन्म तिब्बती बौद्ध धर्म का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और यहाँ भी हमें तंत्र से जुड़ाव देखने को मिलता है। कुछ तांत्रिकों का मानना है कि आत्मा अपने दिव्य उद्देश्य की पूर्ति के लिए मनुष्य में प्रवेश करती है। इस आत्मा को नष्ट नहीं किया जा सकता, बल्कि यह एक जीवन से दूसरे जीवन में जाती है। हम शायद कभी अपने पिछले जन्मों की झलक न देख पाएं, लेकिन शायद क्षणिक रूप से, उदाहरण के लिए पूर्वाभास के माध्यम से, ये जन्म प्रकट हो सकते हैं। तो फिर हम इन पिछले जन्मों के लाभ क्यों नहीं प्राप्त करते? हमें लाभ तो मिलता है, लेकिन गहन समझ के लिए हमें अतीत के विचारों से मुक्त होना आवश्यक है। कुछ तांत्रिक ध्यान पिछले जन्मों के सत्यों को खोजने का प्रयास करते हैं।

बुद्ध द्वारा प्रतिपादित तंत्र के चार रूपों को आंतरिक ध्यान की तीव्रता और अभ्यास में अनुष्ठानों के बाह्य उपयोग के महत्व के आधार पर वर्गीकृत किया गया है। क्रिया तंत्र, जिसका मूल अर्थ कर्म है, में अनुष्ठानिक पहलू शामिल हैं जैसे जादू के अनुष्ठान जो प्राचीन न्यिंगमा-पा संप्रदाय में अधिक पाए जाते हैं; उदाहरण के लिए, गुप्त विद्या, भविष्यवाणियाँ और क्रोधित देवताओं द्वारा प्रयुक्त पहलुओं को वश में करना। चर्या तंत्र व्यक्तिगत प्रदर्शन से अधिक संबंधित है; इसमें आंतरिक ध्यान और बाह्य अनुष्ठान लगभग समान रूप से शामिल हैं। इस रूप में तंत्र शिक्षाओं का अभ्यास मुख्य रूप से ध्यान के माध्यम से किया जाता है, लेकिन कुछ बाह्य अनुष्ठानों के साथ। योग तंत्र का संबंध विचारों और कर्मों के आंतरिक मिलन से अधिक है। यह ध्यान लगभग विशेष रूप से आंतरिक जागरूकता के लिए उपयोग किया जाता है, लेकिन कुछ अनुष्ठानों का उपयोग किया जा सकता है। तंत्रों का अंतिम वर्ग अनुत्तरा योग तंत्र है, जिसका शाब्दिक अर्थ है 'अतुलनीय मिलन'। ये सर्वोच्च योग के अनुष्ठान हैं, जिनमें आंतरिक ध्यान पर और भी अधिक जोर दिया जाता है। बाह्य अनुष्ठानों को अनिवार्य रूप से अनदेखा किया जाना चाहिए। रिनचेन जांगपो भारत से कुछ नए तंत्रों को, जिनमें योग कक्षा भी शामिल है, तिब्बत लेकर आए थे।

तंत्र की चौथी शाखा योगिनी तंत्र है, जिसे अक्सर गलत समझा गया है। कुछ अवधारणाओं में इसे आंतरिक ध्यान से संबंधित विशुद्ध रूप से मन की क्रिया माना जाता है। वहीं, अन्य परिभाषाओं में इसके व्यापक संशोधन किए गए हैं और इसकी व्याख्या काफी शिथिल रूप से की गई है। कई तांत्रिकों का मानना है कि एक ही जीवन में ज्ञानोदय प्राप्त किया जा सकता है और वे इस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए कामुक और यौन विधियों का उपयोग करते हैं। योगिनी तंत्र, जो इस विचार को प्रेरित करते हैं, तंत्र से परे कठोर बौद्ध धर्म के साथ शिथिल रूप से एकीकृत हैं। ये तंत्र पूर्वमुखी ध्यान बुद्ध अक्षोभ्य के ध्यान पर अधिक केंद्रित हैं।

हाल ही में तंत्र के अधिक शारीरिक रूपों में लोगों की रुचि बढ़ी है। तांत्रिक योग और तांत्रिक यौन संबंध को ज्ञान की वांछित अवस्था प्राप्त करने और सांसारिक दुखों से मुक्ति पाने के अन्य तरीकों से बचने का एक आसान तरीका माना जाता है। युगल का आलिंगन शारीरिक और आध्यात्मिक दोनों होता है। इसके अनुयायी मानते हैं कि यह संयुक्त ऊर्जाओं को प्रवाहित होने देता है, जिससे आत्माओं को उच्चतर सूक्ष्म जगत में ले जाया जा सकता है।

तिब्बत में, बोन संप्रदाय और प्रारंभिक न्यिंगमा-पा संप्रदाय का ज़ोगचेन तंत्रों से ज्ञात तंत्र के एक रूप से गहरा संबंध है। ज़ोगचेन का अर्थ है महान पूर्णता, और इन्हें तिब्बती शिक्षाओं का सर्वोच्च माना जाता है। बोन अनुयायी ज़ोगचेन को बोन का 'नौवां मार्ग' मानते हैं। यह पद्म संभव से भी घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। ज़ोगचेन तंत्र तीन प्रमुख पहलुओं पर विचार करते हैं जो ध्यान और ज्ञान प्राप्ति के तीन अलग-अलग तरीकों को समाहित करते हैं। ये तीन श्रेणियां हैं: मानसिक, शून्यता और गूढ़, जो सभी 'सर्वोच्च यथार्थवाद' तक पहुंचने के मार्ग हैं। करुणा सर्वोच्च लक्ष्य है।

इस शिक्षा का सार, अनुसरण किया जाने वाला मार्ग और पूर्ण आनंद की प्राप्ति की महत्वाकांक्षा, इन सभी को एक साथ एक ही विचार के रूप में माना जाता है। व्यक्ति शुद्ध या अशुद्ध विचारों सहित किसी भी प्रकार के लगाव को त्यागने का प्रयास करता है ताकि आंतरिक शांति प्राप्त हो सके। कालचक्र तंत्र, जो सबसे प्रसिद्ध तंत्रों में से एक है, समय के चक्र से संबंधित है, एक ऐसा धागा जिससे कोई भी मुक्त नहीं हो सकता। बौद्ध धर्म के कई बाद के शिक्षकों के साथ-साथ आम लोगों, विशेष रूप से भारत में, ने इन उदार विचारों को अत्यधिक सुखवादी माना और इन्हें विधर्मी समझा।

तांत्रिक अभ्यास से तिब्बती 'बुक ऑफ द डेड', बार्डो की शिक्षाएं और मृत्यु और पुनर्जन्म के बीच के संक्रमण काल से संबंधित तंत्रों के विचार भी निकटता से जुड़े हुए हैं।

अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन

चौथा अध्याय

मठ की कला और डिजाइन

बौद्ध कला शांति, उग्रता, कामुकता और परमानंद का प्रतिनिधित्व करती है, जो इसके विभिन्न रूपों में समान आवृत्ति से दिखाई देते हैं। पहली दृष्टि में इंद्रियों पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। फिर भी, इस विलक्षण अव्यवस्था में भी एक व्यवस्था निहित है।

मठों के प्रकार

हिमालयी मठों की चार मुख्य शैलियाँ हैं। पहली शैली मंडल शैली है, जो तिब्बत के साम्ये में स्थित पहले मठ में भी देखी जा सकती है। गुगे में स्थित टोलिंग येशे ओ मंदिर भी इसी शैली को दर्शाता है।

दूसरे प्रकार के मठ लद्दाख में पाए जाते हैं, जैसे कि ज़ांस्कर में अलची और सानी आदि। इस दौरान बौद्ध धर्म अपने चरम पर था; राजकीय धर्म के शत्रु न के बराबर थे। अलची चोस परिसर दीवारों से घिरा हुआ है और मैदानी क्षेत्र में स्थित है। स्पीति में ताबो में भी इसी प्रकार की शैली का प्रयोग किया गया है।

तीसरी शैली पश्चिमी नेपाल, मुस्तांग और भूटान में पाई जाती है, जहां चैपल और इमारतें आंगनों को घेरे रहती हैं।

अंत में, त्सापरंग जैसे पहाड़ी मठ हैं, जो रक्षात्मक पहाड़ियों और एकांत चट्टानों की चोटियों और किनारों से चिपके हुए हैं। पश्चिम से लगातार आने वाले खतरों के डर से, इन मठों का निर्माण ऊँची, अक्सर अभेद्य पहाड़ी चोटियों पर किया जाता था। किले हमेशा ऐसे मठों की रक्षा करते थे।

त्सापरंग पहाड़ी परिसर

अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन

इस प्रकार के प्राकृतिक चट्टानी किले केवल टोलिंग और त्सापरंग के ऊपर ही नहीं, बल्कि उत्तर में लद्दाख के न्यार-मा और लामयुरु तक भी देखे जा सकते हैं, जो सभी रिनचेन ज़ंगपो से जुड़े हुए हैं। लद्दाख में थिकसे, चेमरे, लिकिर, फ्यांग और रिज़ोंग के मठ इसी शैली में बने हैं। स्पीति में, की और धनकर पहाड़ियों की चोटियों पर स्थित हैं।

मठ कला

गुगे के सभी मठों के बारे में आश्चर्यजनक बात यह है कि उनमें मौजूद कला कश्मीर से इतनी गहराई से जुड़ी हुई है, जहाँ इस्लाम ने बौद्ध धर्म को पूरी तरह से नष्ट कर दिया था। फिर भी, कुषाण काल में कश्मीर, गांधारा सहित, बौद्ध धर्म से पूरी तरह प्रभावित था, कम से कम 520 ईस्वी तक, जब पश्चिम से आक्रमण करने वाली सेनाओं के सामने साम्राज्य का पतन हो गया। (पाकिस्तान में स्थित तक्षशिला उस साम्राज्य का एक प्रमाण है)।

इस क्षेत्र में कला के कई रूप प्रचलित हैं, जिन्हें तीन मुख्य समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है: मूर्तियाँ, जिनमें मिट्टी और धातु की मूर्तियाँ शामिल हैं; चित्रकला, जिनमें भित्ति चित्र और कपड़े पर बने चित्र, जैसे थांगका, शामिल हैं; और लकड़ी की नक्काशी। तिब्बत, स्पीति और लद्दाख के मठों में कई समानताएँ और कला रूप पाए जाते हैं। देवी-देवता लगभग समान हैं, हालाँकि क्षेत्रीय भिन्नताएँ और यहाँ तक कि एक ही देवता के नामों में भी भिन्नताएँ हैं। उदाहरण के लिए, संरक्षक देवता, जिन्हें संस्कृत में हयग्रीव कहा जाता है, तिब्बत में तामद्रिन और लद्दाख में कभी-कभी बेक-त्से कहलाते हैं।

मठों की कला में भी अलग-अलग कालखंड देखने को मिलते हैं। प्रारंभिक काल (11वीं से 14वीं शताब्दी) में निर्मित कला कश्मीरी शैली से संबंधित है। बाद की कला ल्हासा और मध्य तिब्बत से अधिक जुड़ी हुई है, जो गेलुग-पाओं के आगमन से प्रभावित है।

सभी मंदिरों में देवी-देवताओं से संबंधित कलाकृतियाँ प्रदर्शित होती हैं। तिब्बती बौद्ध धर्म के चित्रों और मूर्तियों में यब-यम कला रूप देखने को मिलता है, जिसमें देवी-देवता और राक्षस अपनी स्त्री साथियों के आलिंगन में होते हैं। संरक्षक देवता यिदामों को सर्वत्र यब-यम मुद्रा में दर्शाया जाता है। भयंकर रक्षक अक्सर अपनी साथी को अत्यंत भावुकता और पूर्ण शक्ति से थामे हुए दिखाई देते हैं, जबकि उनके चारों ओर अग्नि प्रज्वलित होती है। यह सभी धार्मिक विचारों और सृष्टि, जन्म और मृत्यु के जीवन चक्रों के बीच संबंध को रेखांकित करता है। अधिक शांत चित्रणों में, कमल को अक्सर देवी-देवताओं के लिए आधार के रूप में देखा जाता है। यह जीवन की उत्पत्ति का केंद्र है। सृष्टिकर्ता ब्रह्मा का जन्म कमल से हुआ था। कमल पवित्र है और इससे ही जीवन का जन्म होता है।

कुछ प्रमुख बुद्धों या बोधिसत्वों के ऊपर मकरा नामक मछली जैसी, राक्षसी दिखने वाली आकृतियों जैसे कुछ रक्षक देखे जा सकते हैं। एक पक्षी-मानव, गरुड़ या ख्युंग की आकृति आमतौर पर अन्य सभी मूर्तियों के ऊपर विराजमान होती है।

अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन

मूर्तियां

तिब्बत भर में कांस्य और सोने की परत चढ़ी कलाकृतियों के कुछ अद्भुत उदाहरण मिलते हैं। इनमें से कुछ प्रतिमाओं का निर्माण नेपाल के नेवारी कारीगरों के मार्गदर्शन में किया गया है। नेपाल में इस कला के मूल केंद्र पूर्वी नेपाल के पाटन और भोजपुर थे। धातु की मूर्तियां लॉस्ट वैक्स विधि से बनाई जाती हैं। इस विधि में, मोम से प्रतिमा की रूपरेखा तैयार की जाती है, फिर उसे मिट्टी से ढक दिया जाता है। गर्म करने के बाद, मोम को निकाल दिया जाता है और पिघली हुई धातु डाली जाती है। अधिक जानकारी के लिए संदर्भ ग्रंथ देखें।

चाहे ये मूर्तियाँ कांस्य और सोने की परत चढ़ी धातु से बनी हों या मिट्टी से, शिल्पकारों द्वारा अत्यंत जटिल ढंग से डिज़ाइन और निर्मित की जाती हैं। ये मूर्तियाँ अविश्वसनीय रूप से जटिल होती हैं, जिनमें कई सिर और भुजाएँ आपस में गुंथी हुई होती हैं, और दाँत और नाखून स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। इनमें से अधिकांश मूर्तियों को बेहद चमकीले रंगों से रंगा जाता है।

वैरोचना (जिसे अक्सर सर्वविद वैरोचना कहा जाता है) के शानदार उदाहरण लद्दाख के अल्ची और स्पीति के नाको और ताबो में पाए जाते हैं। दुख की बात है कि सांस्कृतिक क्रांति के दौरान टोलिंग और त्सपरंग की अधिकांश मूर्तियाँ नष्ट हो गईं। इन मठों की अधिकांश कलाकृतियाँ भी नष्ट हो गईं। इनके स्थान पर स्थापित नई कला आधुनिक युग को दर्शाती है, फिर भी वह आज भी प्रभावशाली है।

चित्रों

चाहे मठ की दीवारों पर बने भित्तिचित्र हों या कपड़ों पर बनी पेंटिंग, जैसे कि खूबसूरत और अक्सर सोने से रंगी हुई थांगका पेंटिंग, उत्कृष्ट कारीगरी सैकड़ों वर्षों तक प्रकृति के प्रकोप और सांस्कृतिक क्रांति की मार झेलते हुए आज भी कायम है। कुछ पेंटिंग की बारीकियाँ देखने के लिए उन्हें आवर्धक लेंस की आवश्यकता होती है। शैली में थांगका पेंटिंग के समान, लेकिन उनसे पहले की, काठमांडू घाटी की पौभा पेंटिंग हैं जो अक्सर और भी अधिक विस्तृत होती हैं। ये पौभा पेंटिंग आम तौर पर बौद्ध देवी-देवताओं की छवियाँ होती हैं, हालाँकि हिंदू देवी-देवताओं की भी पेंटिंग बनाई जाती हैं।

कश्मीरी कला का प्रभाव, जैसा कि गुगे साम्राज्य (इतिहास देखें) में पाया जाता है, छोटी आकृतियों में देखा जा सकता है, जिनमें कभी-कभी देवी-देवताओं के बजाय ग्रामीण दृश्यों में आम लोगों को दर्शाया गया है। लेकिन यह प्रभाव उन चित्रों में भी दिखाई देता है जहाँ देवी-देवताओं या मंडलों के बड़े चित्रों के चारों ओर बड़ी संख्या में छोटी बुद्ध प्रतिमाएँ बनी होती हैं। रंगों का प्रयोग आमतौर पर धूसर, सफेद, लाल और गहरे रंगों में किया जाता है। कुछ दृश्यों के जटिल विवरण भारतीय शैलियों से स्पष्ट संबंध दर्शाते हैं, जिनमें औरंगाबाद के उत्तर में मध्य भारत के अजंता में प्रयुक्त शैलियाँ भी शामिल हैं। त्सोंग खापा के सुधारकों के आगमन के साथ, कला में तिब्बती शैली का प्रभाव अधिक दिखने लगा। रंग अधिक गहरे हो गए और दीवारों पर अधिक

देवी-देवताओं की आकृतियाँ अंकित होने लगीं। मंडल प्रतिमाएँ और देवता वैरोचना, पाँचवें ध्यानी बुद्ध, जो गुगे काल में बहुत आम थे, 15वीं शताब्दी के बाद कम ही दिखाई देते हैं।

अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन

थांगकास

थांगका बौद्ध चित्रकला की एक विधा है, जो तिब्बत के सभी मठों में पाई जाती है। ये पवित्र ग्रंथ हैं जो साधकों के लिए ध्यान का केंद्र बिंदु होते हैं। पारंपरिक थांगका प्राकृतिक रंगों से चित्रित किए जाते हैं; जिनमें सोने का विशेष महत्व है। इनमें से कई थांगका बुद्ध के जीवन की कहानियों को दर्शाते हैं। अधिकांश में एक मुख्य देवता को छोटे-छोटे आकृतियों से घिरा हुआ दिखाया जाता है। इनमें से अधिकतर तिब्बती बौद्ध धर्म से संबंधित हैं। एक अन्य कम प्रचलित कला विधा त्सोग-शिंग है, जो एक तिब्बती शब्द है। इन चित्रों में मुख्य आकृति गौतम बुद्ध या लंबी नाक वाले, पीले रंग की टोपी धारण करने वाले धर्म प्रचारक त्सोंग खापा की होती है। यह आकृति अक्सर शिष्यों, चुड़ैलों, देवी-देवताओं, संरक्षकों और यिदामों की भीड़ से घिरी होती है।

धार्मिक गुरुओं के निर्देश पर आम लोगों के लिए भी थांगका चित्रकारी की जाती थी। इनमें अक्सर उनके दिल के सबसे गहरे भावों को दर्शाया जाता था, जैसे कि दीर्घायु और सुख की कामना। देवी-देवता इन्हीं कामनाओं को प्रतिबिंबित करते थे।

आज थांगका चित्रकला विशुद्ध रूप से धार्मिक कला से विकसित होकर एक स्वतंत्र कला रूप बन चुकी है। अब थांगका चित्रकला पर्यटकों को बेचने के लिए बनाई जाती है, लेकिन इसमें पारंपरिक शैली और निर्माण विधियाँ बरकरार रखी जाती हैं। मठ की दीवारों को चित्रित करने में भी इन्हीं कलात्मक कौशलों का उपयोग किया जाता है।

जीवन का चक्र

जीवन चक्र, जीवन का एक चित्रात्मक चित्रण है, जो इसके सभी सांसारिक पहलुओं को दर्शाता है। यह जीवन, जन्म और मृत्यु के चक्रों को दर्शाने का एक चित्रात्मक तरीका है, जिनमें हम अपनी मानवीय इच्छाओं के कारण जकड़े रहते हैं। ये कलाकृतियाँ अक्सर मठों के प्रवेश द्वारों के पास पाई जाती हैं और एक सामान्य प्रारूप का अनुसरण करती हैं, हालांकि कलाकार के अनुसार इनमें कुछ भिन्नताएँ हो सकती हैं।

केंद्र में तीन विचित्र पशु आकृतियाँ हैं। ये हैं साँप, सुअर और विशाल पक्षी, जो एक दूसरे को काट रहे हैं। ये घृणा, अज्ञान और लोभ का प्रतीक हैं। छह मुख्य खंड विभिन्न पुनर्जन्मों के लोकों को दर्शाते हैं। स्वर्ग लोक सबसे ऊपर है और नरक लोक सबसे नीचे। सभी प्राणियों को इन विभिन्न लोकों से होकर गुजरना पड़ता है। प्रत्येक खंड में बुद्ध की एक आकृति अपने उपदेश दे रही है। इसके चारों ओर बारह और खंड हैं, जो जन्म से मृत्यु तक के जीवन चक्रों को दर्शाते हैं।

यह चक्र मृत्यु के देवता, न्याय के देवता यमराज के हाथों में है। उन्हें इसे फाड़ते और काटते हुए देखा जा सकता है। बुद्ध यमराज के दाहिनी ओर विराजमान हैं। वे बाईं ओर बैठे एक बोधिसत्व की ओर इशारा कर रहे हैं, जो चक्र से मुक्ति का मार्ग, दुख से मुक्ति का मार्ग, निर्वाण का मार्ग

बता सकते हैं।

हालांकि काफी हद तक समान होने के बावजूद, बोनपो के जीवन चक्र में तीन अलग-अलग जानवरों के बजाय केंद्र में तीन सिरों वाली एक मुख्य छवि होती है।

अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन

मंडलों की

मंडला एक अन्य आरेखीय कला शैली है। इसमें मौजूद ज्यामितीय आकृतियाँ उन विभिन्न तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं जो ज्ञानोदय की प्राप्ति में सहायक होते हैं। एक भाग ब्रह्मांडीय पहलू को दर्शाता है और अन्य भाग उस सार को जो संपूर्ण का निर्माण करता है। वृत्त इसकी मुख्य विशेषता है, जो अनंतता का प्रतिनिधित्व करता है। वर्ग ब्रह्मांड के स्वरूप को दर्शाते हैं।

लकड़ी की नक्काशी

तिब्बत में यह कला शैली उतनी प्रचलित नहीं है, शायद वृक्षों की कमी के कारण। आम तौर पर, लकड़ी की नक्काशी देवताओं के चित्रों के बजाय दरवाजों, चौखटों और पृष्ठभूमि की कलाकृतियों पर पाई जाती है। कुछ स्थानों पर मुख्य देवता के ऊपर एक सजावटी लकड़ी का मेहराब देखने को मिल सकता है। टोलिंग मठ और त्सापरंग के दरवाजों पर कुछ नक्काशीदार लकड़ी की सजावट देखने को मिलती है। लद्दाख में, जहाँ कुछ वृक्ष उगते हैं, वहाँ अल्ची में ऐसी नक्काशी पाई जाती है। अल्ची के सुम त्सेक ल्हाखांग के प्रवेश द्वार पर जटिल लकड़ी की नक्काशी का एक दुर्लभ उदाहरण मिलता है। इसे 'त्रिपर्णी' मेहराब कहा जाता है।

टोलिंग रेड ल्हाखांग मारपो के अलंकृत लकड़ी के दरवाजे

अध्याय चार: मठ की कला और डिजाइन

पुरानी यादों में खो जाना – काठमांडू घाटी 1975

हिमालय में कई किंवदंतियाँ प्रचलित हैं, जिनमें लगभग शामिल हैं

रम डूडल की रहस्यमय खोई हुई चोटी!

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

अध्याय पाँच

तिब्बत के लोग

इस पुस्तक में वर्णित पश्चिमी तिब्बत के हिस्से में केवल कुछ ही कस्बे हैं, और यहाँ रहने वाले अधिकांश लोग खानाबदोश हैं।

तिब्बत के निर्जन पर्वतीय और घाटी क्षेत्रों तथा उत्तर में चांगतांग में निवास करने वाले तिब्बती खानाबदोशों को ड्रोकपा कहा जाता है। पश्चिमी तिब्बत का ऊँचाई वाला क्षेत्र कृषि के लिए उपयुक्त नहीं है, बल्कि पशुपालन के लिए आदर्श है। याक, भेड़ और बकरी मुख्य चरने वाले जानवर हैं, हालांकि अत्यधिक ऊँचे पश्चिमी क्षेत्र बकरियों के लिए सबसे उपयुक्त हैं, जहाँ बौनी घास कम चारा प्रदान करती है। सामान्यतः, सभी जानवर उपलब्ध घासों पर ही जीवित रहते हैं, उन्हें बहुत कम अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता होती है।

जिन स्थानों पर गर्मियों की घास अधिक मात्रा में पाई जाती है, वहां सितंबर में घास का ढेर लगाया जाता है। एक सामान्य पहाड़ी याक का वजन लगभग 200-250 किलोग्राम होता है और कहा जाता है कि एक याक की कीमत छह भेड़ या सात बकरियों के बराबर होती है। हमें बताया गया कि एक याक की कीमत तीन सौ अमेरिकी डॉलर से भी अधिक हो सकती है। भेड़िये घुमंतू झुंडों के मुख्य शिकारी होते हैं। कुत्ते उन्हें दूर रखने में मदद करते हैं और यदि मालिक आस-पास न हों तो आगंतुकों को उनका विशेष ध्यान रखना चाहिए। लिंक्स और हिम तेंदुआ अन्य कम दिखाई देने वाले शिकारी हैं।

पशु मांस, मक्खन और पनीर के लिए दूध प्रदान करते हैं, और उनकी खाल से ऊन और वस्त्र बनाने के लिए सामग्री प्राप्त होती है। बकरियाँ आमतौर पर अधिक दूध देती हैं और उनकी खाल अधिक मजबूत होती है। गर्मियों में, जब दूध प्रचुर मात्रा में होता है, तो उसे लंबी ठंडी सर्दियों के लिए मक्खन और पनीर में परिवर्तित कर दिया जाता है। भेड़ और बकरियाँ ऊन और वस्त्रों के लिए खाल प्रदान करती हैं। उनके पेट का उपयोग दूध को मथकर मक्खन बनाने के लिए किया जा सकता है। पशुओं की खाल से तिब्बती लोगों का पारंपरिक भेड़ की ऊन बनाई जाती है, जिसे लोकबार कहा जाता है। इस वस्त्र को बनाने में दस तक कसी हुई बकरी या भेड़ की खाल लग सकती है। औसतन ऊन तीन से चार साल तक चलती है। भेड़ के पेट के निचले हिस्से से अत्यधिक मूल्यवान कश्मीरी ऊन बनाई जाती है, जिसे सावधानीपूर्वक कंघी करके निकाला जाता है।

पठार पर गाड़ी चलाते समय बड़े-बड़े काले तंबू वाले खानाबदोशों के शिविर आम तौर पर दिखाई देते हैं। कई खंभों पर टिके ये मजबूत तंबू बुने हुए याक के बालों से बने होते हैं। प्रत्येक भाग कई पट्टियों को एक साथ सिलकर बनाया जाता है। दो मुख्य भागों को रस्सियों से बांधकर खंभों पर लटका दिया जाता है। छत में एक छेद होता है जिससे धुआं रहने वाले हिस्से से बाहर निकल सके। हैरानी की बात यह है कि तिब्बती खानाबदोश आमतौर पर अपने मुख्य शिविर से ज्यादा दूर नहीं जाते। इसका एक कारण यह भी है कि चरागाह क्षेत्र खानाबदोश समूहों या परिवारों के बीच अतिक्रमण कर सकते हैं।

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

इससे न केवल पशुओं और लोगों के परिवहन में लगने वाली ऊर्जा की बचत होती है, बल्कि अन्य प्रकार की चरागाह व्यवस्था भी संभव हो पाती है। सामान्यतः एक समूह दो चरागाह क्षेत्र निर्धारित करता है। एक सर्दियों, वसंत और गर्मियों के लिए और दूसरा पतझड़ के लिए। इससे यह सुनिश्चित होता है कि गर्मियों में उगी भरपूर घास पतझड़ के लिए सुरक्षित रहे, जब पशुओं को आने वाली सर्दियों में कम घास के लिए तैयार करना होता है।

परंपरागत रूप से दूध दुहने, दूध मथने और खाना पकाने का काम महिलाएं ही करती हैं। वे पानी और गोबर भी इकट्ठा करती हैं, जिसे सुखाकर ईंधन के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। पुरुष अपने याकों पर ऊन लादकर बाज़ारों में जाते हैं और बदले में अनाज और अन्य बुनियादी सामान लेते हैं। बहुत कम खानाबदोश शिकार करते हैं, क्योंकि बौद्ध धर्म में उनकी गहरी आस्था उन्हें किसी भी जीवित प्राणी को मारने से रोकती है। कुछ पुरुष नमक के व्यापार में लगे रहते हैं, जो साल में तीन से चार महीने तक चलता है। पठार पर नमक की झीलें फैली हुई हैं; नमक को बकरियों पर लादकर व्यापार केंद्रों तक ले जाया जाता है। नमक के काफिले शरद ऋतु में सक्रिय हो जाते हैं, जब पारंपरिक किसानों की फसल कटाई पूरी हो जाती है और अनाज बिक्री के लिए उपलब्ध हो जाता है।

पश्चिमी तिब्बत और लद्दाख के साथ-साथ उत्तर में काशगर तक के व्यापार का एक प्रमुख केंद्र गार्टोक में था। अन्य व्यापारी भारत से ऊंचे हिमालयी दर्रों को पार करके यहां आते थे। इस स्थान से गुजरने वाले शुरुआती यूरोपीय आगंतुक यह देखकर आश्चर्यचकित रह गए कि यहां बहुत कम स्थायी इमारतें थीं और गार्टोक मूल रूप से व्यापार के लिए एक तंबू वाला शिविर था।

खानाबदोशों का पारंपरिक आहार आम तिब्बतियों के भोजन जैसा ही होता है, जिसमें मुख्य रूप से त्सम्पा शामिल होता है। यह भुने हुए जौ से बनता है, जिसे गर्म रेत पर पकाकर पीसा जाता है। परंपरागत रूप से त्सम्पा को दो चपटे घूमते पत्थरों के बीच पीसा जाता है। ताज़ा त्सम्पा उपलब्ध कराने के लिए इसे हर दो दिन में एक बार किया जा सकता है।

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

त्सम्पा बहुत पौष्टिक होता है, हालांकि इसका स्वाद थोड़ा फीका होता है। इसे कई तरह से खाया जा सकता है। चाय में मिलाकर इसे आटे की तरह गूंथा जा सकता है जिसे बा कहते हैं और ऐसे ही खाया जा सकता है। अधिक चाय मिलाने पर इससे सूपी दलिया भी तैयार किया जा सकता है।

घुमंतू लोग आमतौर पर नाश्ते में चाय पीते हैं और दिन में दो बार भोजन करते हैं। दोपहर का भोजन त्सम्पा (एक प्रकार का व्यंजन) होता है, जिसमें दही भी मिलाया जाता है। शाम का भोजन भी त्सम्पा ही होता है, लेकिन इसमें पशु वसा, मांस या पनीर मिलाया जा सकता है। वसा ठंडी रातों के लिए कैलोरी बढ़ाने में मदद करती है। झटपट नाश्ते के लिए इसे सूखा भी खाया जा सकता है। सर्दियों में मांस का सेवन अधिक होता है, क्योंकि नवंबर और दिसंबर में जानवरों का वध किया जाता है। कड़ाके की ठंड मांस को संरक्षित रखने में सहायक होती है।

पठार पर घुमंतू और पर्यटक दोनों ही भरपूर मात्रा में चाय पीते हैं। घुमंतू अपनी चाय में मक्खन और नमक मिलाकर पीना पसंद करते हैं। चाय की बजाय सूप जैसी दिखने वाली यह चाय, आम पर्यटक को ससेक्स के ग्रीष्मकालीन चाय बागान में मिलने वाली चाय से बहुत अलग लगेगी। तिब्बती चाय चीन से ईंट के आकार में आती है, और उबालने के बाद इसे नमक और मक्खन के साथ एक लंबी नली में मथा जाता है। बासी मक्खन अनिवार्य नहीं है, आमतौर पर ताज़ा मक्खन का ही इस्तेमाल किया जाता है।

परंपरागत रूप से, महिलाएं बेहद खूबसूरत फ़िरोज़ी रंग के सिर के आभूषण पहनती हैं, हालांकि आजकल ये आभूषण वृद्ध महिलाओं और विशेष अवसरों के लिए ही सीमित रह गए हैं। कड़ाके की ठंड में पुरुष और महिलाएं मोटे वस्त्र पहनते हैं, जो परंपरागत रूप से भेड़ की खाल से बने होते हैं, लेकिन अब सभी प्रकार के कृत्रिम रेशों और पश्चिमी परिधानों का भी प्रयोग किया जाता है।

रीति-रिवाज: जन्म, विवाह और मृत्यु। काठमांडू के होटल तिब्बत के त्सेरिंग डोलकर लामा को विशेष धन्यवाद।

जन्म:

बच्चे के जन्म के बाद, रिश्तेदार अपनी सामर्थ्य के अनुसार उपहार लाते हैं; कपड़े, भोजन या पैसे। आजकल जन्म समारोह पहले की तुलना में कम खर्चीले होते हैं, लेकिन छोटे-मोटे उपहार लाना अब भी एक रिवाज है। जब नवजात शिशु पहली बार घर से बाहर निकलता है, तो उसकी पहली यात्रा सीधे अपने स्थानीय मठ के रिनपोचे (प्रमुख लामा) के पास आशीर्वाद लेने के लिए होनी चाहिए।

शादी:

अब विवाह तीन प्रकार के होते हैं: माता-पिता द्वारा पूरी तरह से निर्धारित विवाह; माता-पिता के सुझावों के परिणामस्वरूप विवाह; और प्रेम विवाह, जहां साथी एक-दूसरे को ढूंढते हैं और प्यार में पड़ जाते हैं।

सभी मामलों में, एक बार साझेदारी तय हो जाने के बाद, लड़के के माता-पिता लड़की के माता-पिता के घर जाकर उनका हाथ मांगते हैं। फिर सगाई की तारीख तय करने के लिए एक ज्योतिषी को बुलाया जाता है।

एक छोटा सा समारोह आयोजित किया जाता है, जो परिवारों की आर्थिक स्थिति और रुतबे पर निर्भर करता है। फिर शादी के लिए सबसे शुभ तिथि निर्धारित करने के लिए ज्योतिषी को दोबारा बुलाया जाता है।

सगाई की तुलना में शादी कहीं अधिक भव्य और विस्तृत समारोह होता है। हर एक कार्यक्रम का समय ज्योतिषी द्वारा निर्धारित किया जाता है; दुल्हन के माता-पिता के घर से निकलने से लेकर उसके नए घर की दहलीज पार करने तक। नवविवाहित जोड़े के लिए प्रार्थना और मंत्रोच्चार करने हेतु कई साधुओं को बुलाया जाता है। परिवार के सभी सदस्य, मित्र और व्यावसायिक सहयोगी सभी समारोहों में शामिल होते हैं।

जब दूल्हा और दुल्हन दूल्हे के घर लौटेंगे, तो सास शुद्ध सफेद दूध का एक प्याला लेकर उनका इंतजार कर रही होगी। बहू के नए घर में प्रवेश करते ही वह दूध को हवा में छिड़क देगी।

पारंपरिक दुल्हन का पहनावा बेहद खूबसूरत होता है, लेकिन बहुत भारी भी! दुल्हन मोटे रेशमी ब्रोकेड से बनी पारंपरिक तिब्बती पोशाक पहनती है, जिसके नीचे रेशमी ब्लाउज और ऊपर रेशमी एप्रन होता है। गले में वह एक भारी फ़िरोज़ी तारा पहनती है जिसे 'घाउ' कहते हैं, जिसका भार दो मोटी मालाओं के हार पर टिका होता है, जिनमें ज़ी मनके और अन्य सफेद मोती जैसे मनके शामिल होते हैं। घाउ लगभग 25 सेंटीमीटर चौड़ा होता है। उसकी बाहों में भारी सोने की चूड़ियाँ होती हैं, और कानों में फ़िरोज़ी रंग के लंबे और अलंकृत झुमके लटकते हैं। उसके सिर पर एक लकड़ी का फ्रेम रखा जाता है और उसके बालों को उसके चारों ओर इस तरह लपेटा जाता है कि वे सींगों की तरह दिखें, जिन्हें और भी सुंदर फ़िरोज़ी और मूंगे से सजाया जाता है।

मौत:

> मृत्यु हमारे लिए एक वास्तविकता का अंत और एक नई शुरुआत है।
>
> रहस्य…
>
> तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

तिब्बत में मृत्यु के बाद तीन संभावनाएं होती हैं, जो व्यक्ति की स्थिति और स्थान पर निर्भर करती हैं, अर्थात् वह नदी, पर्वत शिखर या पेड़ों के निकट है या नहीं।

किसी की मृत्यु होने पर, आत्मा के परलोक में सुरक्षित प्रवेश के लिए तुरंत लामा को बुलाना आवश्यक होता है। रिश्तेदार लामा को बुलाने के लिए निकटतम मठ तक दौड़कर जाते हैं। यदि संभव हो, तो मृत्यु के समय लामा का उपस्थित होना बेहतर होता है, हालांकि यह हमेशा संभव नहीं होता। लामा, फ़ोवा विधि का प्रयोग करते हैं, जिसमें वे धीरे से वायु प्रवाहित करते हैं, ताकि आत्मा नवजात शिशु की खोपड़ी में मौजूद छोटे छेद (फ़ॉन्टेनेल) से बाहर निकल सके। यदि लामा और मृतक के परिवार के बीच आध्यात्मिक संबंध बहुत मजबूत हो, तो फ़ोवा विधि दूर से भी की

जा सकती है। अन्य लोग भी फ़ोवा विधि सीख सकते हैं। (संदर्भ सूची देखें।)

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

एक ज्योतिषी को भी बुलाया जाना आवश्यक है; वह लामा हो भी सकता है और नहीं भी। मृतक की कुंडली देखकर वह बताएगा कि क्या उनका जीवन समाप्त हो चुका है, क्या वे अपनी नियति से अधिक जी चुके हैं, या क्या उन्हें समय से पहले ही परलोक बुला लिया गया है। इसके बाद वह दाह संस्कार के लिए एक शुभ तिथि बताएगा, जो पांच दिनों के भीतर होगी।

मृत्यु के तुरंत बाद भिक्षुओं को घर बुलाया जाता है। वे शव के दाह संस्कार तक निरंतर प्रार्थना करते हैं, इसलिए भिक्षुओं की कई फेरियाँ लग सकती हैं। परिवार के सभी सदस्यों, मित्रों और परिचितों को मृत्यु की सूचना यथाशीघ्र देनी चाहिए। किसी के विवाह समारोह में शामिल होने से भी अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है कि उसके अंतिम संस्कार में शामिल हुआ जाए। पुराने समय में निकट परिवार के सदस्य अंतिम संस्कार में शामिल नहीं होते थे, लेकिन आजकल यह चलन बदल गया है और अधिकांश लोग अपने करीबी परिवार के सदस्यों के निधन पर अंतिम संस्कार में शामिल होना चाहते हैं।

अंतिम संस्कार की व्यवस्था में बहुत सारी व्यवस्थाएं करनी पड़ती हैं, इसलिए परिवार और रिश्तेदारों को कोई न कोई विशेष कार्य सौंपा जाता है। उदाहरण के लिए, किसी को क्षेत्र के सभी मठों में जाकर भिक्षुओं से मृतक के लिए प्रार्थना करने का अनुरोध करने के लिए धन ले जाना पड़ सकता है। कोई अन्य व्यक्ति मृतक के लिए निरंतर प्रार्थना कर रहे भिक्षुओं के लिए चाय और भोजन की व्यवस्था कर सकता है। श्मशान घाट पर, शव को जलाने से पहले सफेद कपड़े से ढक दिया जाता है। तिब्बत में लकड़ी की भारी कमी के कारण, शव को अक्सर बैठने की स्थिति में बांध दिया जाता है, ताकि उसे कम जगह में जलाया जा सके और इस प्रकार कम लकड़ी का उपयोग हो।

दाह संस्कार के बाद दो स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं। उच्च लामा के मामले में, राख को मिट्टी में मिलाकर त्सा-त्सा बनाया जाता है और फिर उसे एक स्तूप में रखा जाता है। एक सामान्य व्यक्ति के मामले में, राख को या तो नदी में या किसी पहाड़ी की चोटी पर ले जाकर बिखेर दिया जाता है। यदि लकड़ी की कमी के कारण दाह संस्कार संभव न हो, तो शरीर को पेशेवर 'शव काटने वालों' द्वारा छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर कुत्तों को खिलाया जा सकता है। इस प्रकार के अंतिम संस्कार से पहले लामा मृतक के लिए प्रार्थना करते हैं। इसे पृथ्वी अंत्येष्टि के नाम से जाना जाता है।

एक अन्य विधि है आकाशीय अंत्येष्टि। इस विधि में शरीर को टुकड़ों में काटकर हड्डियों से सारा मांस साफ कर दिया जाता है। फिर उन्हें पीसकर पेस्ट बनाया जाता है, उसमें मक्का मिलाया जाता है और गिद्धों को खिला दिया जाता है। स्वर्ग तक पहुँचने का यह सबसे अच्छा तरीका माना जाता है।

शव को कभी जमीन में दफनाया नहीं जाता।

चाहे अंतिम संस्कार किसी भी प्रकार का हुआ हो, मृत्यु के बाद उनतालीस दिनों तक आत्मा को बार्डो में विचरण करते हुए माना जाता है, जो जीवन और मृत्यु के बीच का मध्यवर्ती लोक है।

भिक्षुओं को हर सप्ताह प्रार्थना करने के लिए घर आना पड़ता है। प्रत्येक भोजन के समय मृतक के लिए भोजन की थाली मेज पर उसके सामान्य स्थान पर रखी जाती है। उनतालीसवें दिन आत्मा के अगले पुनर्जन्म में जाने का जश्न मनाने के लिए एक भोज आयोजित किया जाता है।

एक साल बाद, अंतिम पार्टी आयोजित होती है।

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

दा सुर (मासिक पूजा)

कई तिब्बती लोगों का मासिक पूजा या प्रार्थना दिवस होता है, जिस दिन वे अपने घर के पूजा कक्ष में देवी-देवताओं के प्रति श्रद्धा अर्पित करते हैं और उनसे घर में सौभाग्य प्रदान करने की प्रार्थना करते हैं।

इस प्रक्रिया में सबसे पहले त्सम्पा, मक्खन और चाय से आटे की आकृतियाँ बनाई जाती हैं। आटे को बेलकर आकार दिया जाता है और फिर अलग-अलग आकृतियों में काटा जाता है। कुछ आकृतियाँ बड़ी और स्तूप जैसी होती हैं, जबकि अन्य छोटी और अमूर्त आकृतियाँ होती हैं। कुछ आकृतियों को लाल रंग से रंगा जाता है।

अन्य सजावटों में मोमबत्ती के मोम और मक्खन का उपयोग शामिल है, जो अधिक कठोर होते हैं, और उनसे फूलों की आकृतियाँ बनाकर आटे की आकृतियों में जोड़ दी जाती हैं।

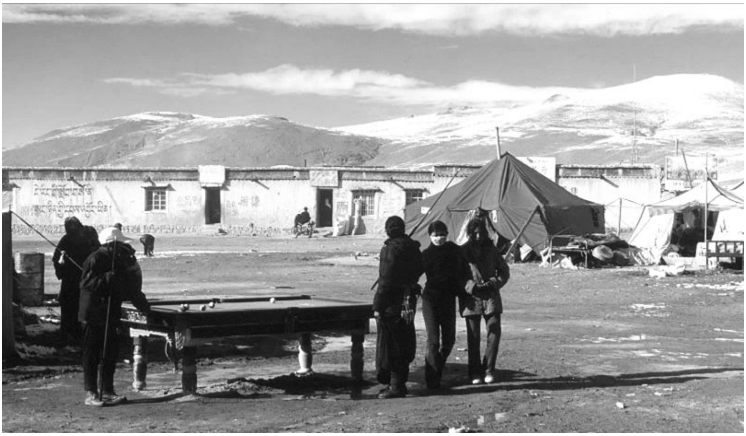
सामान्यतः गुरु रिनपोचे, शाक्यमुनि बुद्ध और प्रचंड देवी पाल्डेन ल्हामो (प्रमुख देवता) को पूजा अर्पित की जाती है। प्रतिमाएं बनाने वाले भिक्षु दिन भर प्रार्थना करते हैं।

घी के दीपक जलाए जाते हैं और जुनिपर की अगरबत्ती भी जलाई जाती है। बाद में, शुभ समय पर, आटे से बनी मूर्तियों और सजावटों को फेंक दिया जाता है ताकि पिछले महीने से जमा हुई सभी बुरी आत्माओं को दूर किया जा सके।

और पक्षियों के लिए दावत का दिन!

तिब्बती महिला पारंपरिक फ़िरोज़ा आभूषण पहने हुए

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग



पॉट ब्लैक – परयांग में स्नूकर खिलाड़ी

स्थानीय फार्मेसी में तिब्बती दवाइयां मिलती हैं।

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

तिब्बत में फ़िरोज़ा

तिब्बत में फ़िरोज़ा संभवतः सबसे प्रमुख और व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला रत्न है। तिब्बत में सात प्रकार के फ़िरोज़ा पाए जाते हैं। इनकी पहचान सर्वप्रथम 17वीं शताब्दी में सांग्ये ग्यात्सो ने की थी। सदियों से इसका उपयोग सजावट और आभूषणों के रूप में किया जाता रहा है। तिब्बती कला में, चाहे वह धार्मिक हो या सजावटी, फ़िरोज़ा की व्यापक उपस्थिति है। कुछ उच्च वर्ग की महिलाएं अपने बालों को 108 शुभ लटों के रूप में सजाती थीं, जिनमें फ़िरोज़ा मुख्य सजावटी रत्न होता था।

सन् 1950 से पहले, जब चीन ने तिब्बत पर कब्ज़ा कर लिया था, तब फ़िरोज़ा को दुर्भाग्य से बचने के लिए पहना जाता था। ल्हासा सरकार में, चौथे दर्जे के सरकारी अधिकारी अपनी पदवी दर्शाने के लिए अपनी टोपी के ऊपर फ़िरोज़ा पहनते थे। वे रोज़मर्रा के कामकाज के लिए ज़िम्मेदार थे। प्रधानमंत्री मोती, दूसरे दर्जे के अधिकारी माणिक और तीसरे दर्जे के अधिकारी मूंगा पहनते थे। पाँचवें दर्जे के अधिकारी ऊपर बताए गए पत्थरों को छोड़कर अपनी पसंद का कोई भी गैर-कीमती पत्थर पहन सकते थे। हालाँकि पहने जाने वाले फ़िरोज़ा का रंग स्थिति और धन का संकेत हो सकता है, लेकिन ज़्यादातर फ़िरोज़ा आभूषण के रूप में पहना जाता है। वास्तव में तिब्बत में अधिकांश आभूषण शुभ माने जाते हैं। फ़िरोज़ा को अच्छे स्वास्थ्य और समृद्धि के लिए सबसे अच्छा रत्न माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि फ़िरोज़ा पहनने वाले को बुरी आत्माओं, राक्षसों और बुरी नज़र से बचाता है।

विशेष रूप से, ऐसा कहा जाता है कि इसमें औषधीय गुण होते हैं, यह आंखों की रोशनी को बनाए रखने, पीलिया और लीवर संबंधी बीमारियों से बचाने, रक्त को साफ करने और विषाक्त पदार्थों को निकालने में सहायक होता है। जब कोई नीला रत्न हरा हो जाता है, तो यह संकेत दे सकता है कि पहनने वाले को कोई छिपी हुई बीमारी है। अच्छे रंग के रत्नों को जीवनदायी रत्न माना जाता है।

कुछ फ़िरोज़ा रत्नों के बारे में माना जाता है कि वे गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिलाओं की रक्षा करते हैं। शुभ मंत्रों का पाठ करते हुए शिशु के सिर पर फ़िरोज़ा रखा जाता है। फ़िरोज़ा की बाली हड्डियों को मज़बूत करती है और गिरने से बचाती है। पुरुष अक्सर फ़िरोज़ा की बाली पहनते हैं ताकि वे गधे जैसे जानवर के रूप में पुनर्जन्म न लें। तिब्बत के कुछ दलाई लामाओं के बारे में माना जाता है कि उन्हें चीनियों या सत्ता पर नियंत्रण और उसे बनाए रखने की चाह रखने वाले शक्तिशाली शासकों द्वारा ज़हर दिया गया था। ऐसा माना जाता था कि फ़िरोज़ा ज़हर की उपस्थिति का पता लगा सकता है और इसका उपयोग चाय के प्यालों में किया जाता था; ज़हर की उपस्थिति होने पर रंग में परिवर्तन देखा जा सकता था। तिब्बत में फ़िरोज़ा को 'यू' के नाम से जाना जाता है। इसे लगभग सोने के बराबर मूल्यवान माना जाता है, जिसका स्थानीय स्तर पर भी खनन और महत्व है। क्योंकि इसे बीमारी से बचने के लिए देवी-देवताओं और राक्षसों को अर्पित किया जाता था, इसलिए इसका महत्व बढ़ गया। इसे अलौकिक रंग का रत्न कहा जा सकता है। प्रमुख देवी-देवताओं में से एक, हरी तारा, इस हरे रत्न से घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई हैं।

तारा की पूजा अक्सर उनके भक्त फ़िरोज़ा से बनी माला का उपयोग करके करते हैं। तिब्बत में सदियों से फ़िरोज़ा का उपयोग होता आ रहा है। यह बोनपो द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली कलाकृतियों और अवशेषों में पाया जाता है, जो 8वीं शताब्दी से पहले तिब्बत का मूल जीववादी धर्म था।

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

कुछ प्राचीन ताबीज़ के डिब्बे, जो जल और भूगर्भीय शक्तियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं, पुराने बोनपो सभ्यता के अवशेष हैं। तिब्बत और नेपाल में आज प्रचलित बौद्ध धर्म का स्वरूप वज्रयान है। यह बौद्ध धर्म पुरुष-स्त्री संबंधों पर बल देता है, और वज्र (वज्र) तथा घंटी इसके प्रतीक हैं। वज्रयान कला में फ़िरोज़ा का भी व्यापक उपयोग होता है। कमल और रत्न आपस में गुंथे हुए होते हैं, और रत्न फ़िरोज़ा का बना होता है। रिंगयेन तिब्बती सजावटी कला का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह अक्सर एक गोल सोने के ताबीज़ के डिब्बे से बना होता है, जिसके केंद्र में कई फ़िरोज़ा रत्न जड़े होते हैं, जो एक बड़ा गोलाकार आकार बनाते हैं।

तिब्बत में पाया जाने वाला अधिकांश उत्तम फ़िरोज़ा सुदूर पश्चिम से आता है। नगारी क्षेत्र अपने गहरे नीले-हरे रंग के पत्थरों के लिए प्रसिद्ध है, जिनमें काले या भूरे रंग की नसें होती हैं। गहरे नीले रंग के पत्थरों को सबसे मूल्यवान माना जाता था। इस मूल्यवान फ़िरोज़ा का अधिकांश भाग स्थानीय शासक, गुगे के राजा द्वारा पश्चिम में स्थित लद्दाख के राजा को भेंट के रूप में दिया जाता था। लद्दाख और स्पीति में लोग आज भी फ़िरोज़ा के मुकुट पहनते हैं, लेकिन आजकल ये विशेष अवसरों और त्योहारों के लिए ही उपयुक्त हैं। वास्तव में, लद्दाख की राजधानी लेह, पीढ़ियों से फारस और चीन के बीच सीमा पार व्यापार मार्गों के प्रमुख शहरों में से एक रही है। फ़िरोज़ा का अधिकांश भाग आभूषणों और धातु शिल्प में उपयोग किया जाता था। इस शिल्प का मुख्य केंद्र शिगात्से के त्सांग के दक्षिणी क्षेत्र में था। माना जाता है कि तिब्बती शिल्पकारों ने मूल रूप से काठमांडू घाटी के नेवारी कारीगरों से अपना कौशल सीखा था। तिब्बत में बौद्ध धर्म का प्रचार करने वाले राजा स्रोंगत्सेन गम्पो के बारे में एक रोचक किंवदंती प्रचलित है। उन्होंने एक चीनी और एक नेपाली पत्नी से विवाह किया। अपनी चीनी पत्नी राजकुमारी वेंगचेन का हाथ जीतने के लिए, उन्हें संकेंद्रित वृत्तों में व्यवस्थित छिद्रित फ़िरोज़ी मोतियों के कुंडल में से रेशम का धागा गुजारना था। उन्होंने चतुराई से धागे को एक रानी चींटी से बांध दिया और उसे वृत्त के बीच में रख दिया। फिर, धीरे से फूंक मारकर, उन्होंने चींटी को एक-एक करके मोतियों से गुजारा, जब तक कि वह धागे के साथ दूसरे छोर से बाहर नहीं निकल गई।

एक अन्य किंवदंती तिब्बत का भव्य वर्णन करती है: आकाश को थामे विशाल पर्वतों की तलहटी में झीलें और बहती धाराएँ एकत्रित होकर फ़िरोज़ी रंग के मैदान बनाती हैं, और बर्फ से ढके क्रिस्टल के चमकते पिरामिड उठते हैं। यह पर्वत श्रृंखला, हजारों कमलों की तरह फैली हुई, सर्दियों के तीन महीनों में सफेद और क्रिस्टल जैसी होती है; गर्मियों के तीन महीनों में यह नीले रंग की होती है; शरद ऋतु के तीन महीनों में यह सोने की तरह पीली होती है; और वसंत ऋतु में बाघ की खाल की तरह धारीदार होती है। पिछले सौ वर्षों पर नज़र डालें तो, आम तौर पर कम अलंकृत आभूषण पहनने का चलन रहा है। जब चीनी पहली बार 1950 में आए, तो उन्होंने ऐसे आभूषणों को पहनने पर प्रतिबंध लगा दिया, यह कहते हुए कि ये मध्ययुगीन प्रथाएँ हैं जो साम्यवाद के अनुरूप नहीं हैं। आज के तिब्बत और अन्य जगहों पर, फ़िरोज़ी एक बार फिर पसंदीदा रत्न के रूप में उभरा है, हालांकि कम भव्य रूपों में।

अध्याय पाँच तिब्बत के लोग

खानाबदोश शिविर और तीर्थयात्री

अध्याय छह त्यौहार

अध्याय छह

समारोह

Tibetan calendar

तिब्बती पंचांग चंद्र वर्ष पर आधारित है और सैद्धांतिक रूप से इसमें तीस-तीस दिनों के बारह महीने होते हैं। इसे सौर वर्ष (365¼ दिन) के अनुरूप बनाने के लिए, हर तीसरे वर्ष एक अतिरिक्त महीना जोड़ा जाता है। यह किसी निश्चित समय पर नहीं जोड़ा जाता, बल्कि ज्योतिषी द्वारा निर्धारित शुभ मुहूर्त पर जोड़ा जाता है। एक और समस्या यह है कि वास्तविक चंद्र वर्ष में केवल 354 दिन होते हैं, सैद्धांतिक 360 दिन नहीं, इसलिए कुछ दिनों को हटाकर और समायोजन करना पड़ता है। अन्य दिन दोहराए भी जा सकते हैं, जिससे भ्रम और बढ़ जाता है।

तिब्बती वर्ष की शुरुआत फरवरी या मार्च में अमावस्या से होती है। महीनों के कोई नाम नहीं होते, केवल एक से बारह तक संख्याएँ होती हैं, लेकिन सप्ताह के दिनों का नाम ग्रहों के नाम पर रखा गया है, और वर्षों का नाम जानवरों के नाम पर रखा गया है, जो हर बारह साल में दोहराए जाते हैं। और 1027 ईस्वी में, साठ साल का एक चक्र शुरू किया गया। यह बारह वर्षों के पाँच चक्रों से बना है, प्रत्येक चक्र का नाम पाँच तत्वों के नाम पर रखा गया है: लकड़ी, अग्नि, पृथ्वी, लोहा और जल।

त्योहारों का एक सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा चाम नृत्य है। इन नृत्यों की कोरियोग्राफी बहुत बारीकी से की जाती है और लामा अद्भुत वेशभूषा में इन्हें प्रस्तुत करते हैं, जबकि भिक्षुओं का एक समूह ढोल, सींग और झांझ बजाता है। प्रत्येक नृत्य का एक विशेष विषय होता है, जो बुराई के नाश को दर्शाता है और जीवन की मायावी प्रकृति को प्रदर्शित करता है। वे प्रत्येक मठ के संरक्षक देवताओं और यिदामों को भी भेंट चढ़ाते हैं।

कुछ मुखौटे बेहद भयंकर होते हैं, यहाँ तक कि विकृत भी, अंधेरी रात में ऐसे चेहरे से सामना करना कोई नहीं चाहेगा। वहीं कुछ मुखौटे सौम्य बुद्ध के समान शांत भाव वाले होते हैं। ये मुखौटे आमतौर पर बौद्ध देवताओं और तिब्बती लोककथाओं के पात्रों का प्रतिनिधित्व करते हैं। अधिक भयंकर मुखौटे आमतौर पर अपने क्रोधित तांत्रिक रूप में रक्षकों या संरक्षकों को दर्शाते हैं। जब इनका उपयोग उत्सव नृत्यों के लिए नहीं किया जाता है, तो इन मुखौटों को अक्सर प्रत्येक मठ के गोन्खांग में रखा जाता है और यदि आप भाग्यशाली हैं, तो आप इन्हें खंभों पर लटका हुआ देख सकते हैं।

ये नृत्य आमतौर पर मठ के प्रांगण में, विशेष रूप से स्थापित ध्वजदंड के चारों ओर आयोजित किए जाते हैं। हाथों में पवित्र वस्तुएँ लिए, लामा गहरे भावपूर्ण और गंभीर संगीत पर भावपूर्ण नृत्य करते हैं, जो उनके लिए और किसी भी श्रोता, पर्यटक या अन्य व्यक्ति के लिए आध्यात्मिक रूप से उत्थानकारी होता है। इस अनुभव को हल्का करने के लिए, नृत्यों के बीच एक मुखौटाधारी व्यक्ति भी नृत्य करता है।

अध्याय छह त्यौहार

एक मसखरा प्रकट हो सकता है और दर्शकों में से किसी एक को 'मसखरा' बनने के लिए आमंत्रित कर सकता है, जो अनजान प्रतिभागी का हल्के-फुल्के अंदाज़ में मज़ाक उड़ाकर सबको हंसा सकता है। यह नेपाल में एवरेस्ट के नीचे स्थित तेंगबोचे में होने वाले मणि रिमडू उत्सव की भी एक विशेषता है, जहाँ मी त्सेरिंग नामक एक बूढ़े व्यक्ति की आकृति दिखाई देती है, जो भूत जैसी दिखती है। तिब्बत में उन्हें अक्सर चागन ओबो कहा जाता है।

अधिकांश त्यौहार दो या तीन दिनों तक चलते हैं, जिनकी शुरुआत पहले दिन त्यौहार के सफल आयोजन के लिए प्रार्थना से होती है। नृत्यों के बाद, बुरी आत्माओं के नाश का प्रतीक माने जाने वाले पुतले जलाए जाते हैं।

नए साल के संकल्प

तिब्बती नव वर्ष आमतौर पर फरवरी में मनाया जाता है, जो चंद्रमा की स्थिति पर निर्भर करता है। यह आमतौर पर तीन दिनों तक चलता है और दुनिया भर के तिब्बतियों द्वारा मनाया जाता है। लद्दाख में इसे अन्य तिब्बती समुदायों की तुलना में दो महीने पहले मनाया जाता है। ऐसा 16वीं शताब्दी से होता आ रहा है, जब राजा जामयांग नामग्याल को शत्रु क्षेत्र में शीतकालीन अभियान का नेतृत्व करना पड़ा था और उनके ज्योतिषी ने उन्हें सलाह दी थी कि नव वर्ष मनाए बिना ऐसा करना बुद्धिमानी नहीं होगी।

लोसार नर्तक

तिब्बती त्योहारों में सबसे महत्वपूर्ण, लोसार में बोन और बौद्ध अनुष्ठानों का एक जटिल मिश्रण

होता है। बोन लोग मूल रूप से पृथ्वी की आत्माओं, देवताओं और रक्षकों को अर्पण के रूप में बड़ी मात्रा में अगरबत्ती जलाते थे। बाद में बौद्धों ने इस त्योहार को अपनाया। फसल कटाई के बाद, लोग अनाज, भेड़ और बकरियों जैसी चीजें जमा करना शुरू कर देते हैं। लोग नए कपड़े और गहने भी पहनना पसंद करते हैं।

अध्याय छह त्यौहार

नव वर्ष के दिन, लोग अपने करीबी परिवार और रिश्तेदारों के साथ अपने-अपने देवी-देवताओं के मंदिरों में प्रसाद चढ़ाते हैं। दूसरे दिन, लोग आमतौर पर अपने मित्रों के घर जाकर उन्हें उपहार और खाटा (नेपाल की तरह) नामक सफेद स्कार्फ भेंट करते हैं। इस अवसर पर नए प्रार्थना ध्वज फहराए जाते हैं और खूब अगरबत्ती जलाई जाती है। तीसरे दिन, मुखौटा नृत्य का आयोजन होता है। यह दिन आटे की लोइयों से भविष्यवाणियों का भी दिन है, जिसमें आटे की लोइयों को इस प्रकार उछाला जाता है जिससे राष्ट्र, दलाई लामा और बुद्ध के लिए सौभाग्य या कल्याण की कामना की जाती है। बोन मठों में, ये नृत्य आमतौर पर नव वर्ष की पूर्व संध्या पर आयोजित किए जाते हैं।

इस तरह के सामान्य उत्सव एक सप्ताह या उससे अधिक समय तक चल सकते हैं, और कुछ लोग इस दौरान शादी भी करते हैं।

पूर्व में, ल्हासा में दलाई लामा, लामा लोसार के नाम से जाने जाने वाले पहले दिन, संरक्षक देवताओं को तोरमा केक अर्पित किया करते थे। महान मठों के प्रमुख लामा पोटाला में एकत्रित होते थे। आधिकारिक तौर पर दूसरा दिन अतिथियों और गणमान्य व्यक्तियों के लिए आरक्षित था, और तीसरे दिन चाम नृत्य होते थे, जो पाल्डेन ल्हामो सहित संरक्षक देवताओं को प्रसन्न करने के लिए किए जाते थे।

कई जगहों पर उत्सवों के अंत में, लोगों के जुलूस कस्बों से होकर गुजरते हैं, कभी-कभी वे जलती हुई मशालें लिए होते हैं, जिन्हें हवा में लहराते हुए आग और प्रकाश के अद्भुत नजारे बनाते हैं। वे प्रार्थना करते हैं ताकि उन भूतों और बुरी आत्माओं को भगा सकें जो लोगों के बुरे कर्मों और कुकर्मों के कारण पूरे साल जमा हो गई हैं। लोसार का अंत पुराने साल के अंत और एक नई शुरुआत का प्रतीक है।

काठमांडू में बोन लोसार नव वर्ष: बोन जनजाति के अपने विशिष्ट उत्सव होते हैं। काठमांडू के त्रितेन नोरबुत्से बोन मठ में हमने निम्नलिखित समारोह देखा:

मुख्य दुखांग में कुछ प्रार्थनाओं के बाद, और सभी भिक्षुओं के लिए मांस और सब्जी के बड़े-बड़े कटोरे भरकर स्टू परोसे जाने के बाद, उत्सव पूरे जोश के साथ शुरू हुआ। भिक्षुओं ने लगभग तीन मीटर लंबे सींग बजाकर मुखौटे पहने नर्तकों के प्रवेश की घोषणा की। सिपाई ग्यालमो के दो रूपों ने जुलूस का नेतृत्व किया; प्रत्येक का चेहरा तीन आँखों वाला भयानक था और खोपड़ियों की मालाओं से सजा हुआ था। मुख्य रूप के सिर पर मोर पंख का आभूषण था। इसके बाद आने वाले देवता संरक्षक देवता थे, हालाँकि यह उस दिन चुने गए विशेष चाम नृत्य के अनुसार भिन्न हो सकता है। इसके बाद नीले चेहरे वाली, सौम्य दिखने वाली प्रतिमा, ब्लू नामसे (ज़म्भाला गोन्पो) आई, जो बाकी नर्तकों का नेतृत्व कर रही थी। तीन श्वेत चेहरे वाले देवताओं में से दो का भाव दयालु था; एक ने गुंबद के आकार का हेलमेट पहना हुआ था, वह न्यिपांगसे था, जो शांगशुंग का संरक्षक था। दूसरे ने एक अजीब सी टोपी पहनी हुई थी, जो क्रिसमस केक पर लगी आइसिंग जैसी दिखती थी; नाम अज्ञात है, लेकिन संभवतः न्यिपांगसे का ही एक और रूप था।

अध्याय छह त्यौहार

तीसरी देवी, मेनमो, एक स्त्री देवी थीं, जिनका चेहरा अधिक भयावह था। वह एक चिकित्सक हैं। काले रंग की टोपी पहने देवता का चेहरा एक लंबी काली लट से ढका हुआ था, जिसके ऊपर एक डरावना मुखौटा था। यह देवता राजा लंगदार्मा के वधकर्ता पालगी दोरजे से संबंधित हैं। एक नर्तक ने मुखौटा नहीं पहना था, लेकिन उसके सिर पर एक बड़ा झांझ जैसा हेलमेट था और उसने साधारण पोशाक पहनी थी; जकूज़ी वाले वस्त्र नहीं।

एक अन्य नर्तक, उग्र और आक्रामक, लाल चेहरे वाला, तीन आँखों वाला रक्षक, एप्स था, जिसने उत्साह को और बढ़ा दिया। कई रंगों के चमकीले ढंग से सजे ब्रोकेड गाउन और तीन आँखों वाले काले एप्रन पहने हुए, नृत्य करते हुए आकृतियों ने एक प्रभावशाली दृश्य प्रस्तुत किया। ऑर्केस्ट्रा, ड्रम, झांझ और तुरही की ध्वनि पर, वे लगभग एक घंटे तक केंद्रीय खंभे (इस मामले में एक पेड़) के चारों ओर सम्मोहन में नृत्य करते रहे, इतनी तेज़ गति से घूमते रहे कि उन्हें देखना ही किसी को चक्कर दिला सकता था।

नृत्य का समापन तब हुआ जब अज्ञान, वासना और बुरी आत्माओं के राक्षसों का प्रतिनिधित्व करने वाली मानव शरीर के आकार की लाल त्सम्पा (आटे की बनी एक आकृति) को सिपाई ग्यालमो देवताओं में से एक ने धनुष और बाण से भेदा। यह अज्ञान की मृत्यु और नकारात्मक मानवीय भावनाओं के निवारण का प्रतीक था। इसके बाद आटे की आकृति को काटकर प्रत्येक नर्तक को दे दिया गया, जिन्होंने खंभे के चारों ओर नृत्य करते हुए खोपड़ी के प्यालों में टुकड़ों को थामे रखा। बाद में इसे भिक्षुओं ने खा लिया। 'बुराई' को अच्छाई में परिवर्तित होते हुए खाने से इसे खाने वालों को नई ऊर्जा मिलती है। फिर नर्तक पीछे हट गए और अगला समारोह शुरू हुआ।

भिक्षु और सभी आगंतुक एक बड़े घेरे में एकत्रित हुए। नीले और लाल रंग के दो बहुत लंबे धागे एक-दूसरे को दिए गए, और सभा में उपस्थित प्रत्येक व्यक्ति ने उसे अपनी उंगली पर लपेटा। फिर मुख्य भिक्षु ने विशाल सभा में घूमते हुए धागों को काटा ताकि प्रत्येक व्यक्ति को धागे का एक छोटा टुकड़ा मिल सके। इसके तुरंत बाद, प्रत्येक व्यक्ति, भिक्षु और आगंतुक, 'आत्माओं के जाल' या 'तोर्माओं के महल' के पास से गुजरे, जो रेशम से ढका एक बक्सा था जिसमें कई तोर्मा रखे थे। यह आत्माओं का जाल परोपकारी आत्माओं के एकत्र होने का स्थान है। ये कभी-कभी यात्रियों की रक्षा के लिए पहाड़ी दर्रों पर पाए जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को मुख्य भिक्षु द्वारा केसर जल से आशीर्वाद दिया गया, जब उन्होंने अपना धागा त्सम्पा से बनी मानव प्रतिमा वाले पात्र में डाला। इसके बाद नृत्य हुए, जिसमें भिक्षु, अब नीली और सफेद टोपी पहने हुए, आंगन के चारों ओर एक बड़ा घेरा बनाकर खड़े हुए। नृत्य समाप्त होने के बाद, उपासक तोर्मा महल में लौट आए और रेशमी खाटा भेंट करते हुए श्रद्धापूर्वक महल को अपना सिर छुया।

अंततः भिक्षु बड़े धूमधाम से रवाना हुए और अपने साथ 'किले' को भी ले गए। बाद में तोर्माओं को बाहर फेंक दिया गया और उनके साथ ही अगले एक वर्ष के लिए सारी नकारात्मकता दूर हो गई।

अध्याय छह त्यौहार

स्पीति के पास, शिमला के बाहर स्थित न्यू मेनरी बोन मठ में नव वर्ष का उत्सव भी बेहद प्रभावशाली होता है। मुखौटा नृत्य यहाँ का मुख्य आकर्षण है, और यहाँ नृत्य की थीम बौद्ध धर्म के बजाय बोन परंपराओं के अनुसार बदलती रहती हैं। ख्युंग पक्षी और विशेष रूप से सिपाई ग्यालमो के विभिन्न पशु-प्रवण वाले मुखौटे बेहद शानदार होते हैं।

आज तिब्बती क्षेत्र में लोसार उत्सव मनाने के तरीके में काफी भिन्नता पाई जाती है। उदाहरण के लिए, लद्दाख में दीवारों, दरवाजों और स्तंभों पर आइबेक्स (हिरण की एक प्रजाति) के चित्र बनाने की प्रथा प्रचलित है। आइबेक्स को परिवार के लिए उर्वरता और समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। आइबेक्स की आकृतियाँ आटे से भी बनाई जाती हैं और रसोई की अलमारियों पर रखी जाती हैं।

ग्रेट मोनलाम महोत्सव

पहले ल्हासा में महान मोनलाम उत्सव मनाया जाता था (और कुछ वर्षों में अब भी मनाया जाता है)। यह उत्सव तिब्बती महीने के पहले महीने की 8वीं से 15वीं तिथि तक चलता है। मूल रूप से यह उत्सव बुद्ध की छह ब्राह्मण उपदेशकों पर विजय का जश्न मनाता था। बाद में, 1409 में सोंग खापा ने मोनलाम उत्सव की शुरुआत की। परंपरा के अनुसार, ड्रेपुंग, सेरा, गंडेन, गोंगकर और ल्हासा के पास स्थित छह-सात अन्य छोटे मठों से हजारों भिक्षुओं का विशाल जमावड़ा होता था। हाल के वर्षों में, यह उत्सव राजनीतिक तनाव का एक संभावित कारण बन गया है।

सागा दावा

कैलाश पर्वतमाला में आने वाले पर्यटकों को यह प्रमुख त्योहार देखने को मिलता है। पूरे तिब्बत में मनाया जाने वाला यह त्योहार चंद्र कैलेंडर के चौथे महीने के पंद्रहवें दिन होता है। यह उत्सव बुद्ध के जन्म, ज्ञान प्राप्ति और मृत्यु की याद में मनाया जाता है। कैलाश पर्वत पर मुख्य गतिविधि तारबोचे ध्वजदंड की स्थापना है। वर्ष भर सौभाग्य प्राप्त करने के लिए ध्वजदंड को बिल्कुल सीधा और सही ढंग से स्थापित किया जाना आवश्यक है। तीर्थयात्री इस त्योहार के लिए यहां एकत्रित होते हैं और तीन-चार दिनों तक डेरा डालते हैं। अधिकांश तीर्थयात्री चौरासी महासिद्धों के श्मशान घाटों का दर्शन करते हैं।

दलाई लामा का जन्मदिन

दलाई लामा का जन्मदिन तिब्बती कैलेंडर के पाँचवें महीने के पाँचवें दिन मनाया जाता है और आमतौर पर इसे 6 जुलाई को मनाया जाता है। दलाई लामा का जन्म मार्च 1940 के आसपास तिब्बत के ल्हासा के उत्तर-पूर्व में स्थित अमदो क्षेत्र के तकत्सेर में हुआ था।

शोटन योगर्ट महोत्सव

यह त्योहार छठे महीने के तीसवें दिन मनाया जाता है। इस दिन भिक्षु शाकाहारी भोजन करते हैं

और आने वाले सत्र के एकांतवास के लिए तीन प्रतिज्ञाएँ लेते हैं। यह त्योहार ल्हासा के मुख्य मठों, नोर्बू लिंगका और ड्रेपुंग में मनाया जाता है, जहाँ एक विशाल स्क्रॉल खोला जाता है। ओपेरा भी उत्सव का हिस्सा होते हैं, जो सातवें महीने के पाँचवें दिन तक चलता है।

अध्याय छह त्यौहार

त्सोंग खापा का जन्मदिन

यह गेलुग-पा संप्रदाय के संस्थापक त्सोंग खापा के जन्मदिन और बुद्धत्व का उत्सव है। यह बुराई पर अच्छाई की विजय का भी स्मरण कराता है। यह एक महत्वपूर्ण सामाजिक और धार्मिक त्योहार है। आज इसे तिब्बती क्षेत्रों में अलग-अलग समय पर मनाया जाता है। आमतौर पर इसे नव वर्ष से पहले मनाया जाता है। सभी सार्वजनिक और आवासीय भवनों के साथ-साथ मठों को भी रोशन किया जाता है। हर घर में आने वाले मेहमानों के स्वागत के लिए पारंपरिक व्यंजन 'थुकपा', एक स्वादिष्ट सूप तैयार किया जाता है।

यह उत्सव दो दिनों तक चलता है, इस दौरान लामा गेलुग-पा संप्रदाय के धर्मपाल संरक्षकों और संतों के मुखौटे पहनकर नृत्य करते हैं। अंतिम दिन आटे से बनी एक मानव आकृति की 'बलि' दी जाती है, जिसे अनुष्ठानिक हथियारों से क्षत-विक्षत किया जाता है; यह प्रक्रिया शत्रु के वध का प्रतीक है। फिर टुकड़ों को चारों दिशाओं में फेंक दिया जाता है, जो सभी शत्रुओं के निष्कासन के साथ-साथ एक बौद्ध भिक्षु द्वारा राजा लंगदार्मा की हत्या का प्रतीक है (इतिहास देखें)।

गुरु रिनपोचे का जन्मदिन: प्रत्येक तिब्बती महीने का दसवां दिन शुभ माना जाता है, और विशेष रूप से, पांचवें और दसवें महीने के दिन विशेष रूप से शुभ माने जाते हैं, क्योंकि इन्हें गुरु रिनपोचे के जन्मदिन के रूप में मनाया जाता है।

यह उत्सव तिब्बत, नेपाल और लद्दाख के हेमिस में मनाया जाता है, जहाँ यह विशेष रूप से प्रसिद्ध है और 200 वर्षों से मनाया जा रहा है। मूल रूप से, उत्सव और नृत्य गुरु रिनपोचे/पद्म संभव के आठ रूपों को दर्शाते हैं, जो बौद्ध धर्म के शत्रुओं को पराजित करते हुए इसके अस्तित्व और विकास को सुनिश्चित करते हैं। उन्हें पूर्व-बौद्ध बोन देवताओं को बौद्ध धर्म में परिवर्तित करने और उन्हें वश में करने के लिए पूजा जाता है। प्रत्येक बारह वर्ष में हेमिस उत्सव और भी विशेष हो जाता है, क्योंकि गुरु रिनपोचे की दो मंजिला थांगका प्रतिमा का अनावरण किया जाता है।

लद्दाख में कई त्यौहार मनाए जाते हैं। तिब्बत के विपरीत, जहाँ कुछ त्यौहारों पर प्रतिबंध हैं, लद्दाख पारंपरिक हिमालयी बौद्ध त्यौहारों को मनाने के प्रमुख स्थानों में से एक बन गया है। कुछ त्यौहार सर्दियों में आयोजित होते हैं, जैसे स्पितुक त्से-चू और थिकसे गु-स्टोर। गर्मियों में हेमिस त्यौहार में हजारों दर्शक और तीर्थयात्री एकत्रित होते हैं। चाम नृत्य, जो बोन धर्म पर बौद्ध धर्म की 'विजय' का जश्न मनाते हैं, यहाँ के मुख्य आकर्षण हैं।

नेपाल भर में पारंपरिक तिब्बती और अन्य त्योहार (जिनमें से कई हिंदू हैं) भी बड़े उत्साह के साथ मनाए जाते हैं।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

अध्याय सात

तांत्रिक पर्वत की खोज

कैलाश क्षेत्र

किसी पर्वत की भव्यता को देखने के लिए, व्यक्ति को अपनी दृष्टि बनाए रखनी चाहिए।

दूरी को समझने के लिए, उसके स्वरूप को समझने हेतु उसके चारों ओर घूमना आवश्यक है;

इसके विभिन्न रूपों का अनुभव करने के लिए, इसे सूर्योदय और सूर्यास्त के समय देखना आवश्यक है।

दोपहर में और आधी रात में, धूप में और बारिश में, बर्फ में और बर्फ में

गर्मी हो या सर्दी, और बाकी सभी मौसमों में तूफान आता है।

जो पहाड़ों को इस प्रकार देख सकता है, वह जीवन के निकट आता है।

पर्वतीय जीवन, एक ऐसा जीवन जो उतना ही गहन और विविध है जितना कि एक अन्य व्यक्ति का जीवन।

एक इंसान होना।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

कैलाश पर्वत

कैलाश पर्वत किसी भी कोण से देखने पर बेहद खूबसूरत लगता है। 6714 मीटर (22028 फीट) की ऊंचाई पर स्थित, लगभग परिपूर्ण शिखर एक चमकते हुए क्रिस्टल की तरह दिखता है। अधिकांश तीर्थयात्री मानते हैं कि इसका प्रत्येक भाग किसी अनमोल रत्न का प्रतिबिंब है। दक्षिण भाग को नीलम का भाग कहा जाता है। पूर्व भाग क्रिस्टल का भाग है, पश्चिम भाग माणिक का भाग है, जो इसका लाल रंग है। उत्तर भाग स्वर्ण का भाग है, जो सूर्योदय और सूर्यास्त के समय इसका रंग होता है। पर्वत की आकर्षक स्थिति और बनावट किसी भी आगंतुक को मंत्रमुग्ध कर देती है। हालांकि, अधिकांश लोग इसकी पवित्र महत्ता के कारण ही इसकी ओर आकर्षित होते हैं।

हिंदू धर्म: शिव का पर्वत

शिव का अनुसरण करने वाले विचित्र रास्तों पर चलते हैं और विचित्र चीजें देखते हैं।

दर्शन। शिव एक दिव्य थ्रिलर है। शिव तक पहुंचने का मार्ग एक

पर्वतीय सवारी जो साधक को झकझोर देती है, उसे ऊँचाई पर ले जाती है

ऊंचाई की ऐसी स्थितियां जो उसे उत्साह से बेदम कर देती हैं।

भय का... शिव अपने भक्त को बुरी तरह पीटते हैं, उसका दिमाग चकनाचूर कर देते हैं और

यह उनकी कल्पना को चकित कर देता है। कैलाश पर्वत की ऊंचाइयों पर चढ़ते हुए,

उसके सामने आने वाले दृश्य और ध्वनियाँ उसे शांत करने के लिए नहीं हैं।

खोजकर्ता को इन ध्वनियों को सुनने के लिए खुद को तैयार करना होगा, क्योंकि

उसे शिव के पहले दर्शन के लिए खुद को तैयार करना होगा...

शिव, तूफान की आंख, लक्ष्मी लाल

जहां तक हमें जानकारी है, तिब्बत में कोई हिंदू नहीं रहता है। लेकिन कैलाश पर्वत हिंदुओं के लिए पवित्र है, और सैकड़ों या शायद हजारों हिंदू हर साल इस जोखिम भरी यात्रा को करते हैं।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

कैलाश पर्वत के आधार के चारों ओर या पवित्र मानसरोवर झील के चारों ओर परिक्रमा करना एक लोकप्रिय प्रथा है, इसलिए यहां हिंदू धर्म की चर्चा प्रासंगिक है। बुद्ध को हिंदू धर्म के संरक्षक देवता विष्णु का नौवां अवतार माना जाता है। साथ ही, कैलाश पर्वत को शिव का निवास स्थान माना जाता है; नीचे देखें।

कैलाश पर्वत ईसा पूर्व से ही पवित्र माना जाता रहा है। इसका उल्लेख महाभारत और रामायण जैसे महान भारतीय ग्रंथों (पुराणों) और महाकाव्यों में मिलता है। इन ग्रंथों में मेरु पर्वत को घने जंगलों, फूलों और स्वर्णिम निवासों से आच्छादित बताया गया है। हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार, कैलाश पर्वत मेरु पर्वत का सांसारिक स्वरूप है, जो विश्व का आध्यात्मिक केंद्र है। ब्रह्मांड की हर वस्तु, सूर्य, चंद्रमा और तारे, इसी पर्वत के चारों ओर घूमते हैं। पर्वत का आधार नरक में है और शिखर स्वर्ग तक पहुँचता है। इस पर्वत को पृथ्वी की नाभि भी माना जाता है।

ईसा से पाँच सौ वर्ष पूर्व लिखी गई रामायण में भी एक झील का उल्लेख है। इसमें यह भी कहा गया है कि कैलाश पर्वत पर मृत्यु के देवता निवास करते थे। विष्णु पुराण में एक विशाल शिखर का वर्णन है, जिसके आयामों को काफी बढ़ा-चढ़ाकर बताया गया है। इसमें यह भी कहा गया है कि मेरु पर्वत के ऊपर सृष्टिकर्ता ब्रह्मा का नगर है। पौराणिक कथाओं के अनुसार, यह पर्वत गंगा नदी से घिरा हुआ है, जो विष्णु के चरणों के पास चार नदियों में विभाजित हो जाती है। मत्स्य पुराण, पद्म पुराण, भागवत पुराण, वायु पुराण और स्कंद पुराण में भी इसके संदर्भ मिलते हैं।

संक्षेप में, हिंदू धर्म के विचार इस धारणा पर आधारित हैं कि ब्रह्मांड में सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है, और एक क्रिया कहीं और घटित होकर दूसरी क्रिया को जन्म देती है। इसे ही कर्म कहते हैं। इसका अर्थ है कि व्यक्ति को अपने कर्मों के प्रति निरंतर सचेत रहना चाहिए, क्योंकि वे आगे की प्रतिक्रिया का साधन बनते हैं। पुनर्जन्म के इस अंतहीन चक्र में, व्यक्ति को इस जीवन में एक बेहतर इंसान बनने का प्रयास करना चाहिए। बुरे कर्म अगले जन्म में निम्न जाति/वर्ग की ओर ले जाते हैं।

हिंदू धर्म में सभी देवता एक ही हैं, हालांकि सरलता के लिए उन्हें तीन प्रमुख देवताओं की त्रिमूर्ति के रूप में पूजा जाता है: ब्रह्मा (सृष्टिकर्ता), विष्णु (संरक्षक) और शिव (संहारक)। इनमें से प्रत्येक को अनगिनत अन्य उपदेवों में विभाजित किया गया है; प्रत्येक को जीवन चक्र के एक अलग पहलू के लिए पूजा जाता है।

कैलाश में शिव की एक कथा

शिव ध्यान में लीन थे, पर उनका कोई पुत्र नहीं था। इसलिए देवताओं ने हिमालय की पुत्री पार्वती को उन्हें रिझाने के लिए भेजा। लेकिन हजार वर्षों के बाद भी पार्वती शिव की कृपा नहीं जीत पाईं। इसलिए कामदेव ने शिव को गहन ध्यान से जगाने के लिए उन पर बाण चलाया। क्रोधित होकर शिव ने यह पूर्वाभास कर लिया और अपनी तीसरी ज्वलंत आंख से कामदेव को जलाकर राख कर दिया। लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी थी, क्योंकि बाण उन्हें लग चुका था।

तभी पास ही उनकी दृष्टि पार्वती पर पड़ी और वे उनसे प्रेम करने लगे। इसी प्रेम से एक पुत्र का जन्म हुआ, जिसने संसार को बुराई से बचाया। उनका नाम कार्तिकेय (कुमार) रखा गया।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

शिव ब्रह्मांडीय पुरुष हैं। उनका जननांग लिंगम है, जिसे इस संदर्भ में कैलाश पर्वत के रूप में दर्शाया गया है। गंगा नदी स्वर्ग से पृथ्वी तक ऊर्जा के प्रवाह का प्रतीक है। यह कैलाश पर्वत पर शिव के सिर से निकलती है। मानसरोवर झील ब्रह्मांडीय स्त्री का प्रतीक है। बोन और बौद्ध धर्म में, तिब्बत का यब-युम भी इसी प्रकार का है। सब कुछ सृजनात्मक शक्तियों के मिलन से, पवित्र युगल से उत्पन्न होता है।

हिंदू कैलाश को शिव का सिंहासन मानते हैं और इसके दक्षिणी भाग पर स्थित विशाल दरार को स्वर्ग की सीढ़ी समझते हैं। शिव अपनी पत्नी पार्वती के साथ इस ऊंचे शिखर पर कमल की मुद्रा में विराजमान हैं। पौराणिक गंगा नदी इसी शिखर से निकलती है। फिर शिव के कालों द्वारा बहाकर ले जाई जाने वाली यह नदी रहस्यमय ढंग से दृष्टि से ओझल हो जाती है और हिमालय के भारतीय भाग में गंगोत्री के पास पुनः प्रकट होती है।

हिंदुओं का मानना है कि पवित्र मानसरोवर झील के जल का कुछ अंश सिर पर छिड़कने और शायद एक-दो बूँद होठों पर लगने से उनकी रक्षा होती है; और कैलाश पर्वत की परिक्रमा करने से उनके सभी पिछले पाप क्षमा हो जाते हैं। इनमें से कई दक्षिण भारत के बुजुर्ग तीर्थयात्री हैं, जो ऊँचाई और अत्यधिक ठंड के विपरीत कम ऊँचाई और भीषण गर्मी वाले क्षेत्र में आते हैं। लेकिन वे यहाँ आने के लिए अपनी जान जोखिम में डालने को तैयार हैं, क्योंकि यहाँ मरने पर वे सीधे स्वर्ग पहुँचेंगे।

कैलाश की एक और हिंदू कथा

कुमार योद्धा देवता हैं, जो शिव के पुत्र हैं। पौराणिक कथा के अनुसार, जब राक्षसों ने इंद्र को उनके सिंहासन से हटा दिया, तो विष्णु ने घोषणा की कि जब तक शिव और पार्वती के पुत्र का जन्म नहीं होगा, तब तक कुछ नहीं होगा। अग्नि के देवता, अग्नि, भिखारी का वेश धारण करके तिब्बत के कैलाश पर्वत पर स्थित शिव के महल में भेजे गए। लेकिन अग्नि ने शिव और उनकी पत्नी के प्रेम-प्रसंग में बाधा डाली। इस व्यवधान से शिव क्रोधित हो गए, लेकिन जब वे अग्नि को नष्ट करने के लिए अपनी तीसरी आंख से ज्वालाएं भेजने ही वाले थे, तभी पार्वती ने हस्तक्षेप किया। क्रोधित होकर शिव ने अपना वीर्य भिखारी के हाथ में गिरा दिया, जिसे उसने निगल लिया। फिर, प्रज्वलित होकर, अग्नि ने वीर्य को गंगा नदी में उच्छ्रदय कर दिया, जिसके परिणामस्वरूप कुमार नामक पुत्र का जन्म हुआ। कुमार ने राक्षसों का संहार किया और इंद्र को पुनः सिंहासन पर बिठाया गया।

हिमालय हमेशा से देवताओं का निवास स्थान रहा है, और कैलाश पर्वत तो इससे भी अधिक दिव्य है।

> संसार में ऐसा कोई पाप नहीं है जिसे नष्ट न किया जा सके।
>
> परिक्रमा करना। अतः सभी पापों का निवारण करना चाहिए।

केवल परिक्रमा करना।

Shiva Purana

जैन धर्म: अष्टपाद पर्वत

जैन धर्म में कैलाश पर्वत को अस्थापदा पर्वत या पद्म हरदा पर्वत के नाम से जाना जाता है। ऐसा माना जाता है कि यह वही स्थान है जहाँ पहले जैन ने शरण ली थी।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

पवित्र स्थलों के पैगंबर या संस्थापक (जिन्हें तीर्थंकर कहा जाता है) ने सर्वप्रथम ज्ञान या निर्वाण प्राप्त किया। प्रथम तीर्थंकर आदिनाथ रसभनाथ (रसभ) थे। आदिनाथ का अर्थ है 'प्रथम गुरु'। पहले बाईस तीर्थंकर कहानियों और किंवदंतियों से उत्पन्न पौराणिक पात्र हैं।

इन कथाओं के अनुसार, आदिनाथ रसभ का जन्म उत्तर प्रदेश के अयोध्या में हुआ था, जो आज भी हिंदुओं, जैनियों और मुसलमानों के लिए एक पवित्र तीर्थस्थल है। उनकी दो पत्नियाँ थीं, यशस्वती और सुनंदा, और उनका एक पुत्र था जिसका नाम भरत था। प्रारंभ में रसभ ने कठोर शासन किया, लेकिन कई हजार वर्षों के बाद उन्हें यह अहसास हुआ कि सांसारिक जीवन क्षणभंगुर है। इसलिए उन्होंने उपदेश और शिक्षा देना शुरू किया। हजारों वर्षों के बाद वे अंततः दस हजार भिक्षुओं को साथ लेकर अस्थापद पर्वत (कैलाश) पर प्रत्याशित हो गए। अंत में, साढ़े छह दिनों के उपवास के बाद, उन्होंने निर्वाण प्राप्त किया। देवताओं ने उनका दाह संस्कार किया, और कहा जाता है कि यह शरीर को आध्यात्मिक जगत में ले जाने के लिए अग्नि का पहला प्रयोग था। बाद में उनके पुत्र भरत ने अस्थापद पर्वत पर रसभ का मंदिर बनवाया।

जैन धर्म के अनुयायी मानते हैं कि धर्म को न तो बनाया जा सकता है और न ही नष्ट किया जा सकता है, यह बस अस्तित्व में है।

जैन, हिंदू और बौद्ध धर्म के सभी अनुयायी कर्म में विश्वास करते हैं, जिसका अर्थ है कि कोई भी क्रिया, यहाँ तक कि विचार भी, प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। उनका मानना है कि सभी जीवित प्राणियों में आत्मा होती है, जो कभी नष्ट नहीं होती। हालांकि, वे मानते हैं कि मन और पदार्थ अलग-अलग हैं और उनमें अंतर बना रहता है। जब आत्मा मुक्त हो जाती है, तब निर्वाण प्राप्त किया जा सकता है। शांति प्राप्त करने के लिए आत्मा को विचारों सहित सभी प्रकार के आदान-प्रदानों से मुक्त होना आवश्यक है। इसका अर्थ है कि आत्मा को उस आंतरिक शांति को प्राप्त करने के लिए सभी इंद्रियों, सभी कर्मों के प्रभावों और सभी पदार्थों को समाप्त या नष्ट करना होगा, जिसमें आत्मा बंधनमुक्त होकर 'अनंत वैभव' में विराजमान होती है। जैन धर्म के अनुसार, संसार के तीन स्तर हैं। देवता ऊपरी लोक में विराजमान हैं, सभी जीवित प्राणियों का निवास स्थान मध्य लोक है, और निचला लोक राक्षसों का निवास स्थान है।

जैन धर्म के कई मूलभूत विचार बौद्ध धर्म की अवधारणाओं से मामूली रूप से भिन्न हैं, लेकिन जैन अपने आदर्शों को दो प्रमुख व्यक्तियों - पार्श्व और महावीर - से जोड़ते हैं। पार्श्व संभवतः वे पहले व्यक्ति थे जिन्होंने जैन दर्शन के उपरोक्त विचारों को अपनाया था। उन्हें 23वां तीर्थंकर और मानव जीवन से सीधा संबंध रखने वाला पहला तीर्थंकर माना जाता है। वे कुलीन परिवार में जन्मे थे और वाराणसी में उनका जन्म हुआ था।

महावीर, जिसका अर्थ है 'महान नायक', जैन तीर्थंकरों में चौबीसवें और अंतिम हैं। वे निश्चित रूप से एक मानवीय चरित्र हैं, क्योंकि उनका उल्लेख अन्य ग्रंथों में भी मिलता है। उनका जन्म आधुनिक पटना के निकट हुआ था, वे राजा सिद्धार्थ के पुत्र थे (उनका नाम उनके समकालीन गौतम सिद्धार्थ, यानी पृथ्वी पर बुद्ध, से अलग है)। उन्होंने एक सामान्य जीवन व्यतीत किया और

अट्ठाईस वर्ष की आयु तक विवाहित रहे। फिर, ठीक वैसे ही जैसे

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

महावीर बुद्ध ने समस्त सुख-सुविधाओं का त्याग कर एक विचरणशील आत्मा का रूप धारण किया। उन्होंने बारह वर्षों तक बिना वस्त्र धारण किए ध्यान और भ्रमण किया। इस अवधि के बाद वे ज्ञान की उच्च अवस्था में पहुँच गए और पार्श्व बुद्ध की शिक्षाओं का और अधिक प्रचार किया। तीस वर्षों तक व्यापक प्रभाव के साथ उपदेश देने के बाद उनका निधन हो गया। महावीर ने कठोर जीवन शैली अपनाई, जिसमें लंबे समय तक उपवास करना भी शामिल था, लेकिन उनकी शिक्षाओं ने उस समय के जनमानस पर गहरा प्रभाव डाला। उनके तपस्वी जीवन और प्रभावशाली शब्दों ने हजारों लोगों को उनके मार्ग का अनुसरण करने के लिए प्रेरित किया।

अस्थापाद पर्वत के बारे में एक किंवदंती

अजित दूसरे तीर्थंकर बने और उन्होंने भरत (भारत) नामक भूमि पर शासन किया। एक दिन वे अपने परिवार और अनुयायियों के साथ अष्टपाद पर्वत पर पहुँचे। भरत (रसभ के पुत्र) द्वारा पर्वत पर निर्मित विशाल मंदिर के रत्नों से युक्त अपार धन को देखकर, उन्हें अहसास हुआ कि इस प्रकार का धन अनैतिक लोगों द्वारा आसानी से चुराया जा सकता है। उन्होंने पर्वत के चारों ओर एक खाई खोदने का निश्चय किया। (यह संभवतः पौराणिक कथाओं में कोरा के मार्ग का संदर्भ है।) खाई को हीरों से खोदा गया था, लेकिन ऐसा करने से उन्होंने पाताल लोक की आत्माओं को नाराज कर दिया। प्रारंभ में नागराज ने उन्हें क्षमा कर दिया, क्योंकि उन्होंने उनके अच्छे इरादों को समझा। अजित के एक अनुयायी, जह्नु ने आगे बढ़कर खाई को गंगाजल से भर दिया। इससे नागराज अत्यंत क्रोधित हुए और प्रतिशोध में उन्होंने सभी अनुयायियों को जला दिया।

अजित के भतीजे सागर इस विनाश से बच गए और उन्होंने सभी भयावह घटनाओं का प्रायश्चित करना चाहा। एक दिन उनकी मुलाकात एक ब्राह्मण से हुई, जिन्होंने उन्हें आश्वस्त किया कि कोई भी, चाहे अच्छा हो या बुरा, मृत्यु से नहीं बच सकता। इसलिए सागर ने अपने पोते भागीरथ को गंगा के जलप्रलय को रोकने के लिए अष्टपाद भेजा। गंगा पर नियंत्रण पाया गया, पाताल लोक की आत्माओं को शांत किया गया और भागीरथ अजित और सागर के साथ निर्वाण में लीन हो गए।

विश्व के लगभग सभी महान धर्मों की तरह, जैन धर्म की शिक्षाओं की विभिन्न व्याख्याओं के कारण दो संप्रदायों का जन्म हुआ। ये मतभेद बहुत महत्वपूर्ण नहीं हैं, फिर भी सिद्धांतों और विचारधाराओं को लेकर संघर्ष उत्पन्न हुए हैं। जैन धर्म के इन दो पंथों को श्वेतांबर और दिगंबर के नाम से जाना जाता है। सरल शब्दों में कहें तो, यह विभाजन अनुशासन और पवित्रता को लेकर हुआ। श्वेतांबर पार्श्व के अनुयायी हैं, जिन्होंने मूल रूप से पतले सफेद वस्त्र धारण करना शुरू किया था और आज भी वे इसी परंपरा का पालन करते हैं। वहीं महावीर के अनुयायी वस्त्रहीन रहते थे और हवा में ही वस्त्र धारण करते थे। इन अनुयायियों को दिगंबर कहा जाता है। यह घटना लगभग दो हजार वर्ष पूर्व, लगभग 80 ईस्वी में घटी थी। आज कठोर सिद्धांत काफी हद तक लुप्त हो चुके हैं, लेकिन ये दोनों संप्रदाय आज भी विद्यमान हैं।

जैन धर्म की पौराणिक व्याख्याएं कई मायनों में हिंदू पौराणिक कथाओं से मिलती-जुलती हैं, लेकिन यह शायद इतना आश्चर्यजनक नहीं है।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

क्योंकि प्राचीन ऐतिहासिक तथ्यों की पुष्टि करने वाले प्रामाणिक साहित्य का अभाव है। विदेशी पर्यटकों के लिए कोरा मार्ग पर हिंदू और जैन तीर्थयात्रियों के बीच अंतर करना कठिन है। जैन तीर्थयात्रियों को अक्सर प्रार्थना की माला से भरा थैला लिए देखा जा सकता है।

बौद्ध धर्म: डेमचोक पर्वत

इस जीवंत परिदृश्य को शब्दों में कौन बयां कर सकता है?

विशालता? – जहाँ पन्ना-हरे रंग में फैली विशाल नीली झीलें हैं

दूर स्थित पृष्ठभूमि में चारागाह और सुनहरी पहाड़ियों के दृश्य दिखाई देते हैं।

बर्फ से ढके पहाड़ों की श्रृंखला, जिसके केंद्र में स्थित है...

कैलाश पर्वत का शानदार गुंबद, जिसे 'बर्फ का रत्न' कहा जाता है,

तिब्बती लोग इसे पवित्र पर्वत कहते हैं।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

बौद्धों के लिए कैलाश पर्वत, जिसे वे कांग रिनपोचे कहते हैं, एक पूजनीय चोर्टेन, बर्फ का अनमोल रत्न और एक ब्रह्मांडीय मंडल है। सुमेरु पर्वत या मेरु पर्वत के नाम से भी जाना जाने वाला यह शिखर कंबोडिया के अंगकोर वाट और इंडोनेशिया के जावा में बोरोबुदुर जैसे दूर-दराज के बौद्ध तीर्थस्थलों पर भी दिखाई देता है। बौद्ध दो अन्य पर्वतों को भी पवित्र तीर्थस्थल मानते हैं। ये हैं नेपाल में गौरी शंकर के उत्तर में स्थित लापची कांग और भूटान के उत्तर में स्थित त्सारी।

इस शिखर की संरक्षक देवी को डेमचोक कहा जाता है, जिन्हें अक्सर तांत्रिक मुद्रा में यब-यम की स्थिति में दोरजे फागमो (पार्वती और हिंदू धर्म की वज्रवराही) के साथ चित्रित किया जाता है। वे कैलाश पर्वत के पश्चिम में स्थित बर्फ से ढके छोटे से शिखर तिजुंग पर्वत पर निवास करती हैं। ये दोनों मिलकर करुणा और ज्ञान का सृजन करती हैं, जिससे आत्मज्ञान प्राप्त होता है।

शिखर की परिक्रमा करना और द्रोल्मा ला को पार करना जीवन भर के पापों को मिटाने के समान है। पर्वत की परिक्रमा करना या प्रणाम करना ज्ञान के मार्ग को प्राप्त करने के समान है। तेरह ऐसे कोरा करने के बाद, कोई भी आंतरिक कोरा की ओर बढ़ सकता है और नेटेन येनलाकजुंग (हिंदुओं द्वारा नंदी) के नाम से जानी जाने वाली विशाल अखंड शिला की परिक्रमा कर सकता है, जो दक्षिणी मुख के पूर्वी भाग के ठीक सामने स्थित है।

घाटी के उत्तर-पूर्व की ओर मुड़ने से पहले एक चट्टानी उभार दिखाई देता है।

घाटी के तल से हजारों फीट ऊपर, आकार दिया गया

जैसे पवित्र नंदी बैल, जिसका सिर आकाश की ओर उठा हुआ है

कैलाश पर्वत का शिखर, मानो अपने स्वामी को प्रेमपूर्वक निहार रहा हो।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

आठवीं शताब्दी में तिब्बत आए तांत्रिक गुरु रिनपोचे ने चुकु मठ के पास स्थित पेमाफुग नामक गुफा में ध्यान किया था। ऐसा माना जाता है कि उन्होंने पर्वत के कब्रिस्तान का भी दौरा किया था।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

गुरु रिनपोचे की उपस्थिति, साथ ही न्यिंगमा-पा और काग्यु-पा तांत्रिक परंपराओं की उपस्थिति, पर्वत को घेरे हुए है, जिससे इसे गूढ़ ओस का आवरण प्राप्त होता है।

तिब्बती पौराणिक कथाओं के अनुसार, कैलाश पर्वत कभी एक काला पर्वत था, जिसके शिखर पर नौ स्तरों वाला एक क्रिस्टल मंदिर था। इससे हमें बोन पर्वत से सीधी तुलना करने का अवसर मिलता है।

कैलाश की कथा

काले पर्वत के रक्षक को काले स्वामी, गोन्पो पुंग के नाम से भी जाना जाता था। एक दिन वह क्रोधित हो गया क्योंकि बहुत सारे तीर्थयात्री अपने कोरा (पवित्र साधना) पूर्ण करने के बाद शिखर पर स्थित पवित्र क्रिस्टल स्तूप के दर्शन करने आ रहे थे। इसलिए उसने कैलाश पर्वत को भीड़-भाड़ से दूर, नीचे सर्प लोक में ले जाने का प्रयास किया। बुद्ध ने बोधगया में ध्यान करते समय इन समस्याओं के बारे में सुना और तुरंत पर्वत पर गए। वे अपने साथ पाँच सौ शिष्यों को ले गए और उन्होंने मिलकर गोन्पो पुंग को कैलाश पर्वत को ले जाने से रोका। फिर उन्होंने चोरी रोकने के लिए शिखर के चारों ओर बुद्ध के पदचिह्न स्थापित किए। बाद में उन्होंने शिखर पर बर्फ डाल दी, ताकि कोई भी फिर कभी उसके पवित्र शिखर पर पैर न रख सके।

तिब्बती बौद्ध तीर्थयात्री कैलाश कोरा के चारों ओर दक्षिणावर्त दिशा में पारंपरिक रूप से परिक्रमा करते हैं।

बुद्ध की भविष्यवाणी बिल्कुल सही कहती है,

यह बर्फ से ढका पहाड़ दुनिया की नाभि है।

एक ऐसी जगह जहाँ हिम तेंदुए नृत्य करते हैं।

पर्वत की चोटी, क्रिस्टल जैसी दिखने वाली शिवालय,

क्या डेमचोग का सफेद और चमकदार महल...

यह सिद्ध योगियों का महान स्थान है;

यहां व्यक्ति को उत्कृष्ट उपलब्धियां प्राप्त होती हैं।

इससे अधिक अद्भुत स्थान और कोई नहीं है।

इस जगह से ज्यादा अद्भुत कोई जगह नहीं है।

कवि, तपस्वी और संन्यासी मिलारेपा को, किंवदंतियों के अनुसार, बौद्ध धर्म के अनुयायियों के लिए कैलाश पर्वत का रक्षक माना जाता है। बोन देवता नारो बोनचुंग के साथ उनके कुछ प्रसिद्ध युद्ध घाटी के आसपास और फिर ज़ुत्रुलफुक मठ में हुए थे। किंवदंतियों के अनुसार, अंतिम जादुई प्रतियोगिता कैलाश की चोटी पर समाप्त हुई, जहाँ नारो बोनचुंग गिर पड़े। कहा जाता है कि उनके ढोल ने दक्षिणी भाग पर सीढ़ीनुमा आकृतियाँ बना दीं। पराजित बोनपो को मानसरोवर झील के पास एक पर्वत दिया गया, जहाँ वे निवास कर सकें। कैलाश के पूर्व में स्थित इस चोटी को कुछ लोग माउंट बोन री कहते हैं (पूर्वी तिब्बत के एक अन्य पर्वत से भ्रमित न हों, जो बोनपो के लिए भी पवित्र है)।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

मिलारेपा और काला जादूगर

एक बार एक बोनपो पुजारी ने मिलारेपा को कैलाश पर्वत की चोटी तक पहुँचने की दौड़ के लिए चुनौती दी। मिलारेपा ने चुनौती स्वीकार कर ली और दौड़ सुबह तड़के ही निर्धारित की गई। बोनपो पुजारी चल पड़ा, जबकि मिलारेपा आराम से बैठे रहे। जैसे ही काला जादूगर चोटी के पास पहुँचा, उनके समर्थक चिंतित हो गए और उन्होंने मिलारेपा को जल्दी करने के लिए कहा। लेकिन मिलारेपा के मन में कुछ और ही था। जैसे ही सूर्य की पहली किरण पवित्र पर्वत की चोटी और धरती को छूई, मिलारेपा सूर्य के साथ एक हो गए और पल भर में सूर्य की किरण के सहारे चोटी तक पहुँच गए। उन्होंने काले पुजारी को नीचे से पुकारा, 'नमस्कार!' वह इतना चौंक गया कि उसका ढोल गिर गया, जो पहाड़ से नीचे लुढ़क गया, उछलता हुआ चट्टान पर कदमों के निशान छोड़ता गया, जिससे पहाड़ के दक्षिणी भाग पर स्वास्तिक का अक्ष बन गया।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

मिलारेपा एक ऐतिहासिक व्यक्तित्व थे, जिनके इर्द-गिर्द कई किंवदंतियाँ प्रचलित हैं। उनकी 'एक लाख गीत' एक महान काव्य विरासत है। आत्मज्ञान प्राप्त करने से पहले, उन्होंने मानव जीवन के सभी उतार-चढ़ावों का अनुभव किया; पहले वे बुद्ध के शिष्य और अनुयायी बने, और बाद में स्वयं बुद्ध बन गए।

हिंदू धर्म में आमतौर पर मिलारेपा को शिव के समान माना जाता है, शायद इसलिए कि दोनों ही सफेद बालों वाले और दुबले-पतले शरीर वाले तपस्वी हैं। मिलारेपा को कभी-कभी हरे रंग का भी माना जाता है क्योंकि वे बिच्छू बूटी खाते थे, जिसे वे मिट्टी के बर्तन में पकाते थे। लेकिन एक दिन उनका बर्तन गिरकर टूट गया। मिलारेपा ने इसे सांसारिक वस्तुओं की नश्वरता का संकेत मानकर स्वीकार किया और अपने अंतिम लगाव से मुक्त होकर प्रसन्न हुए।

बिछुआ आज भी गरीबों का मुख्य भोजन है और कैलाश के आसपास बहुतायत से उगता है। इसलिए तीर्थयात्री कोरा करते समय लगातार मिलारेपा की याद में लीन रहते हैं।

संसार का स्वरूप भ्रमपूर्ण है:

मैं सच्ची वास्तविकता की खोज में लगा रहता हूँ।

सांसारिक वस्तुओं से मोहित होना भ्रम है:

मैं द्वंद्व से ऊपर उठने का प्रयास करता हूं।

संसार का सेवक होना भ्रम है:

मैं पहाड़ों में अकेले घूमता हूँ।

धन और संपत्ति भ्रम मात्र हैं:

मैं अपने धर्म की खातिर अपने सभी विश्वासों का त्याग करता हूँ।

बाह्य वस्तुएँ भ्रम हैं:

मैं मन का चिंतन करता हूँ।

भेदपूर्ण विचार भ्रम है:

मैं बुद्धिमत्ता का अनुसरण करता हूँ।

सशर्त सत्य भ्रम है:

मैं परम सत्य का त्याग करता हूँ।

मुद्रित पुस्तक एक भ्रम है:

मैं कानों में फुसफुसाकर दी गई परंपरा की सलाहों पर मनन करता हूँ।

...

मानसिक विचारों का आनंद भ्रम है:

मैं वास्तविकता की अवस्था में निवास करता हूँ।

मिलारेपा का संदेश, सर हम्फ्री क्लार्क द्वारा अनुवादित

बोन: टोनपा शेनराब पर्वत

बोनपो जनजाति कैलाश पर्वत को युंगड्रंग गुत्से के नाम से जानती है, जिसका अनुवाद अक्सर नौ मंजिला स्वस्तिक पर्वत के रूप में किया जाता है। यह पर्वत प्राचीन बोन क्षेत्र, जिसे शांगशुंग के नाम से जाना जाता है, के केंद्र में स्थित है और इसे इसके प्रमुख केंद्रों में से एक माना जाता है। कुछ विद्वानों का मानना है कि

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

कुछ लोगों का मानना है कि बोन सभ्यता की उत्पत्ति ताजिकिस्तान के पूर्वी इलाकों में हुई थी, और संभवतः यह संस्कृति ओल्मोलुंग्रिंग नामक स्थान से आई थी। वहीं, कुछ अन्य लोगों ने उत्तरी पाकिस्तान में भी बोन विचारधारा के प्रमाण पाए हैं।

बोन जनजाति के लोग कैलाश पर्वत को कु ल्हा गेखो का निवास स्थान मानते हैं, जो एक अन्य संरक्षक देवता हैं और जिन्हें वेलचेन गेखो और न्यिपांगसे के नाम से भी जाना जाता है। उनकी पत्नी लोगबार त्सामे थीं, जो ज़ोगचेन शिक्षाओं की रक्षा करती हैं। माना जाता है कि न्यिपांगसे को बोन धर्म के रहस्यवादी गेरपुंग ड्रेनपा नामखा ने वश में कर लिया था। कैलाश को तिसे भी कहा जाता है, जो तिसे ल्हात्सेन नामक पर्वतीय आत्मा का निवास स्थान है, जो शेन देवता हैं। कैलाश के ठीक पूर्व में एक प्राचीन बोन मठ के अवशेष पाए जाते हैं।

बोन जनजाति की एक पौराणिक कथा है जिसके अनुसार उनके संस्थापक टोनपा शेनराब कैलाश पर्वत के मार्ग से स्वर्ग से पृथ्वी पर अवतरित हुए थे। शिखर के ऊपर का स्थान ब्रह्मांड के स्वर्गीय क्षेत्र, ल्हा युल के नौ क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करता है। इस क्षेत्र में सूर्य, चंद्रमा और तारों की पूजा की जाती है। ख्युंग पक्षी स्वर्ग में निवास करता है, साथ ही कई भयानक देवता भी। ख्युंग पक्षी का एक क्रोधित रूप, जिसका शरीर लोहे का और पंजे तांबे के हैं, ख्युंग का कहलाता है। भयानक देवताओं में मु देवता भी शामिल हैं, जो रोग उत्पन्न करते हैं। यह रोचक तथ्य है कि तिब्बती जाति की चार मूल जनजातियों में से एक का नाम मु था, जो पश्चिम में रहते थे। टोनपा शेनराब और तिब्बत के प्रारंभिक राजा न्यात्री त्सेनपो, दोनों को मु जनजाति का वंशज माना जाता है।

कैलाश पर्वत के मध्य भाग या मी युल में नौ स्तर हैं। इस क्षेत्र में शेन (त्सेन) और न्येन जैसे देवता निवास करते हैं। ये और अन्य स्थानीय देवता दर्रों, पहाड़ों, घाटियों और सभी मानव बस्तियों में पाए जाते हैं। इससे दर्रों और ऊंचे स्थानों पर पत्थर और प्रार्थना ध्वज रखने की प्रथा का कुछ हद तक स्पष्टीकरण मिलता है।

शिखर के नीचे नौ और स्तर हैं जिन्हें निचला क्षेत्र या ओग युल कहा जाता है। इस क्षेत्र की आत्माएं लू हैं, जिनका जन्म अंडों से हुआ था। ये वर्षा लाने वाले देवता हैं, जो मी युल में भी निवास कर सकते हैं। हालांकि, ये दयालु देवता रोग भी फैला सकते हैं। जरूरत पड़ने पर ख्युंग पक्षी इन लू देवताओं का अंत कर सकता है।

पृथ्वी में निवास करने वाली सा दाग आत्माएं भी निम्न क्षेत्र की हैं। घर बनाने या खेतों में खेती करने से पहले इन आत्माओं को पूजा-अर्चना करनी चाहिए। संभवतः इन्हीं आत्माओं के कारण प्राचीन तिब्बती प्रथा का जन्म हुआ, जिसमें केंचुओं और पृथ्वी पर रहने वाले जीवों सहित किसी भी जानवर को नुकसान नहीं पहुँचाया जाता था। इस प्रथा में चक्र का भी कभी उपयोग नहीं किया जाता था, इसलिए भूमि को कभी भी उत्थापित नहीं किया जाता था। आकाश में अंत्येष्टि करने में भी पृथ्वी को उत्थापित नहीं किया जाता है।

पाताल लोक में खूंखार सिनपो नोडजिन और ड्रे आत्माएं भी निवास करती हैं। बॉन धर्म के कई

देवता अब बौद्ध धर्म के देवी-देवताओं की श्रेणी में समाहित हो चुके हैं।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

एक बॉन लीजेंड

यारल्हा शैंपो (और पास का खुला कांगरी) भूटान के उत्तर और साम्ये मठ के दक्षिण में स्थित एक पर्वत है; यह बोन धर्म के लोगों के लिए एक और पवित्र पर्वत है। बोन और बौद्ध धर्म के बीच हुए युद्धों में, यारल्हा शैंपो एक बोन देवता हैं जिन्होंने एक बार श्वेत पुरुष का रूप धारण किया था। इस रूप में उन्होंने राजा ड्रिगुंग की विधवा को, जिनके पति की हत्या कर दी गई थी, गर्भवती कर दिया था। विधवा पत्नी ने फिर उस व्यक्ति को जन्म दिया जिसने इस हत्या का बदला लिया। ऐसा माना जाता है कि यह देवता पुग्येल राजाओं के पूर्वज थे जिन्होंने सबसे पहले तिब्बत पर शासन किया था। कहा जाता है कि यारल्हा शैंपो को बाद में तांत्रिक गुरु रिनपोचे ने एक जादुई प्रतियोगिता में पराजित किया था। सफेद याक के वेश में होने के बावजूद, यारल्हा शैंपो प्रतियोगिता हार गए जब गुरु रिनपोचे ने उन्हें एक जादुई आवरण से ढक दिया। और इस तरह बोन देवता ने बौद्ध धर्म अपना लिया!

बोन तीर्थयात्रियों को आसानी से पहचाना जा सकता है, क्योंकि वे कोरा मार्ग का अनुसरण वामावर्त दिशा में करते हैं। इससे चढ़ाई कठिन हो जाती है, क्योंकि ड्रोल्मा ला तक की चढ़ाई लंबी और खड़ी है।

कैलाश: रोमांच का पर्वत

तिब्बत में कैलाश नामक एक पवित्र पर्वत की अफवाहें कई साल पहले पूरी दुनिया में फैल गईं, लेकिन तिब्बत स्वयं बहुत अलग-थलग रहा। मानचित्र पर इसकी स्थिति का सटीक पता लगाना भी मुश्किल था। जेसुइट धर्मगुरु एंटोनियो डी एंड्रेड ने 1624 में तिब्बत में प्रवेश किया, लेकिन वे पर्वत के पश्चिम में स्थित गुगे साम्राज्य से आगे नहीं बढ़ पाए। संभवतः कैलाश पर्वत पर आने वाले पहले यूरोपीय यात्री इप्पोलिटो डेसिडेरी और मैनुअल फ्रेरा थे, दोनों ही जेसुइट धर्मगुरु थे। उन्होंने 1715 में पश्चिमी तिब्बत को पार किया और कैलाश पर्वत को देखा। फ्रेरा भारत लौट आए, जबकि डेसिडेरी पूर्व की ओर ल्हासा चले गए।

वह गुगे में ज़्यादा देर नहीं रुके और कैलाश पर्वत से भी तेज़ी से गुज़रे, जिसे उन्होंने उर्घियन पर्वत बताया। यह नाम पद्म संभव से जुड़ा है, जिनके बारे में कुछ लोगों का मानना है कि वे उर्घियन के मूल निवासी थे, जो उत्तरी पाकिस्तान के स्वात घाटी क्षेत्र में स्थित है। देसिदेरी मानसरोवर झील पहुँचे, जिसके बारे में उनका दावा है कि यह सोने की धूल का स्रोत थी। वे पूर्व की ओर बढ़ते हुए ल्हासा पहुँचे, जहाँ वे 1716 में पहुँचे। दिलचस्प बात यह है कि उन्होंने तिब्बत से नीलम (आधुनिक न्यालम) होते हुए काठमांडू की यात्रा की। उनकी मृत्यु 1733 में भारत में हुई।

पहले अंग्रेज यात्री 1812 में आए थे; वे विलियम मूरक्रॉफ्ट नाम के एक पशुचिकित्सक थे। भारत से पहाड़ों को पार करते हुए, उन्होंने मानसरोवर झील का पता लगाया, लेकिन कैलाश पर्वत की भव्यता का उन्होंने केवल उल्लेख किया। उन्होंने यह भी देखा कि उस समय दारचेन में केवल चार घर थे। मूरक्रॉफ्ट ने सतलुज नदी के किनारे तीर्थपुरी और ख्युंगलुंग होते हुए भारत

लौटने से पहले गरटोक में काफी समय बिताया। एक अन्य अंग्रेज यात्री, हेनरी स्ट्रैची, 1846 में यहाँ आए थे।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

प्रसिद्ध जापानी खोजकर्ता एकाई कावागुची ने भिक्षु का वेश धारण करके तिब्बत में तीन वर्ष बिताए और इस पर्वत का भी दौरा किया। वास्तव में, उन्होंने 1897 में जापान छोड़ने और 1903 में वापस लौटने के बीच कैलाश कोरा की यात्रा की। अपनी यात्रा के दौरान, उन्होंने न्येनरी गोम्पा और पश्चिमी घाटी के बारे में कहा:

> मंदिर में स्थापित बुद्ध अमिताभ की प्रतिमा सफेद चमकदार पत्थर से बनी है।
>
> यहां कई विशाल और आकर्षक चट्टानें हैं जो आकाश में दूर तक फैली हुई हैं, जबकि उनके परे टीसे चोटी का बर्फ से ढका शिखर दिखाई देता है।

इस क्षेत्र का एक अन्य प्रसिद्ध आगंतुक स्वीडिश खोजकर्ता स्वेन हेडिन थे, जो तिब्बत और मध्य एशिया की अपनी प्रसिद्ध यात्राओं में से एक के दौरान 1907 में यहां से गुजरे थे।

बेहतर होती सड़कों और संचार व्यवस्था के चलते, कैलाश पर्वत एक दिन अधिक सुलभ हो जाएगा, क्योंकि आज भी यहाँ तक पहुँचने में चार दिन की ड्राइव या एक सप्ताह की ट्रेकिंग (नेपाल के सिमिकोट से) करनी पड़ती है। पर्वत के चारों ओर ट्रेकिंग करना कभी भी आसान नहीं होगा, क्योंकि इसकी ऊँचाई 4,500 मीटर से 5,636 मीटर के बीच है। कैलाश की प्रसिद्धि भविष्य में निश्चित है, लेकिन जिस लगभग प्राकृतिक वातावरण में यह आज स्थित है, वह शायद लंबे समय तक न बना रहे।

ऐसे पर्वत की शक्ति इतनी महान और फिर भी इतनी सूक्ष्म होती है।

कि, बिना किसी बाध्यता के, लोग निकट से ही इसकी ओर आकर्षित होते हैं और

दूर, मानो किसी अदृश्य चुंबक के बल से; और वे

उन्हें अपनी अकथनीय परिस्थितियों में अकल्पनीय कठिनाइयों और अभावों का सामना करना पड़ता है।

इस पवित्र केंद्र के पास जाने और उसकी पूजा करने की तीव्र इच्छा

शक्ति।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

कोई भी देवताओं के सिंहासन के पास नहीं जा सकता... बिना

अपनी जान जोखिम में डालकर – और शायद अपने मानसिक संतुलन को भी।

जो परिक्रमा करता है, यानी शरीर की परिक्रमा करने का अनुष्ठान करता है।

पवित्र पर्वत पर पूर्ण श्रद्धा और एकाग्रता के साथ

मन जीवन और मृत्यु के पूर्ण चक्र से गुजरता है।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

Kailash Kora Trek

आज कैलाश कोरा की यात्रा थोड़ी सावधानी, पर्याप्त तैयारी और सूझबूझ से कम जोखिम भरी है। सर्वोच्च शिखर, द्रोल्म ला दर्रे तक पहुँचने का मार्ग कई बार मृत्यु के समान प्रतीत हो सकता है, लेकिन शिखर पर पहुँचने का रोमांच किसी भी निर्बल व्यक्ति को भी अभिभूत कर देगा। मार्ग का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया गया है। अधिक जानकारी के लिए हमारी गाइड देखें। कैलाश कोरा को हिंदू धर्म में कैलाश परिक्रमा के नाम से जाना जाता है। यहाँ चार चक्तसेल गंग स्थल हैं जहाँ तिब्बती तीर्थयात्री पर्वत के समक्ष प्रणाम करते हैं। शापजे - बुद्ध के पदचिह्न - इस मार्ग पर तीन स्थानों पर दिखाई देते हैं।

कैलाश कोरा का नक्शा

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

दारचेन – ड्रिराफुक 8 घंटे (22 किमी)

दारचेन (4550 मीटर) से, पहाड़ी की तलहटी के साथ पश्चिम की ओर स्पष्ट पगडंडी पर चलें। यह रास्ता पत्थरों और प्रार्थना पट्टियों से चिह्नित पहले चाक्तसेल गंग (प्रणाम स्थल) तक चढ़ता है। इस बिंदु तक पहुँचने में डेढ़ से दो घंटे का समय लगता है। अब पगडंडी उत्तर की ओर ल्हा चू नदी की अद्भुत घाटी में जाती है, जहाँ से कैलाश पर्वत का पहला दृश्य दिखाई देता है। घाटी में चलना अत्यधिक ठंड भरा हो सकता है।

दारचेन गोम्पा तारबोचे ध्वजस्तंभ

यह मार्ग तारबोचे की ओर उतरता है, जहाँ एक ध्वजदंड पर सैकड़ों प्रार्थना ध्वज लहराते हैं। इस ध्वजदंड को हर साल मई (कभी-कभी जून) में पूर्णिमा के दिन होने वाले सागा दावा उत्सव के दौरान बदला जाता है। पास ही स्थित ऊँचा पठार श्मशान घाट है, जो मृतकों का स्थान और चौरासी महासिद्धों का निवास स्थान है, ये वे तांत्रिक हैं जिन्होंने उच्चतर अंतर्दृष्टि या जागरूकता प्राप्त की है। बोन जादूगर नारो बोनचुंग ने पास ही की एक गुफा में ध्यान किया था। यहाँ पास ही स्थित चोर्टेन कांगनी कोरा की शुरुआत का प्रतीक है। इसके नीचे से या बाईं ओर से गुजरना शुभ माना जाता है।

भव्य घाटी संकरी होती जाती है, और घाटी की विशाल दीवारें रहस्यमय ढंग से ऊपर की ओर उठती हुई दिखाई देती हैं। यह पश्चिमी ध्यान बुद्ध, अमिताभ की घाटी है। कुछ लगभग धुंधले हो चुके चोर्टेन और मणि दीवारों के अवशेषों को पार करने के बाद, एक एकाकी पत्थर की इमारत दिखाई देती है। यहीं से चुकू मठ (4800 मीटर) तक जाने वाला पुल और रास्ता शुरू होता है। यह मठ न्येनरी पर्वत की चट्टानों के नीचे स्थित है। मठ तक चढ़ने में लगभग पच्चीस मिनट लगते हैं।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

यह कग्यु-पा संप्रदाय से संबंधित है। 13वीं शताब्दी में गोत्सांगपो नामक एक ऋषि ने इस मठ की स्थापना की थी।

अंदर संगमरमर है

मूर्ति और एक शंख

लेकिन सकारात्मक पहलू के साथ।

Padma Sambhava

पास ही ध्यान लगाया।

सोलह अर्हत हैं

कहा जाता है कि इसका खुलासा हुआ है

चट्टान के मुख पर

लगभग विपरीत

मठ. चुकु

यह मठ डार्चेन से 3-4 घंटे की पैदल दूरी पर है।

पारंपरिक कोरा मार्ग ल्हा चू नदी के पूर्वी तट से होते हुए दमडिंग डोनखांग (4850 मीटर) तक जाता है। दारचेन से दमडिंग डोनखांग तक पहुंचने में लगभग 6-7 घंटे लगते हैं। जैसे-जैसे मार्ग उत्तर की ओर ऊपर-नीचे होता है, कैलाश पर्वत की प्रभावशाली चोटियाँ कभी-कभी दिखाई देती हैं। घाटी के पश्चिम में तीन चोटियाँ हैं जो दीर्घायु बोधिसत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं: तारा (द्रोल्मा), अमितयुस (त्सेपामे) और विजये (नामग्येल्मा)। इनके तिब्बती नाम कोष्ठकों में दिए गए

हैं। पूर्व में स्थित एक चट्टानी मीनार को गुरु रिनपोचे तोर्मा (इसका तिब्बती नाम त्योपंजुंग है) के नाम से जाना जाता है। हिंदू इस रहस्यमयी आकृति को हनुमान जी का अवतार मानते हैं, जो राम से संबंधित वानर देवता हैं। एक दूसरा प्रणाम स्थल या चाक्तसेल गंग यहीं पास में स्थित है।

कोरा मार्ग से कैलाश पर्वत का पश्चिमी भाग दिखाई देता है।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

घाटी में आगे बढ़ते हुए, खाई की दीवारें कम दुर्गम होती जाती हैं और बीच-बीच में घास के मैदान दिखाई देते हैं। कैलाश दर्शन ओझल हो जाता है क्योंकि चढ़ाई वाला रास्ता द्रिराफुक (दिराफुक) मठ की ओर बढ़ता है। मठ तक पहुँचने के लिए आपको एक सुंदर लकड़ी के पुल से नदी पार करनी होगी। चुकू मठ से द्रिराफुक मठ तक पूर्वी मार्ग से पैदल यात्रा में लगभग 4 घंटे लगते हैं। नदी के उस पार घास के मैदान में तीर्थयात्रियों के विश्राम गृह बने हुए हैं।

डामडिंग डोनखांग शिविर, ड्रिराफुक के रास्ते पर

यह पर्वत (ड्रिराफुक के) इतना निकट है कि ऐसा प्रतीत होता है कि

तीर्थयात्री मानो बस चलकर उसे छू सकता था – और

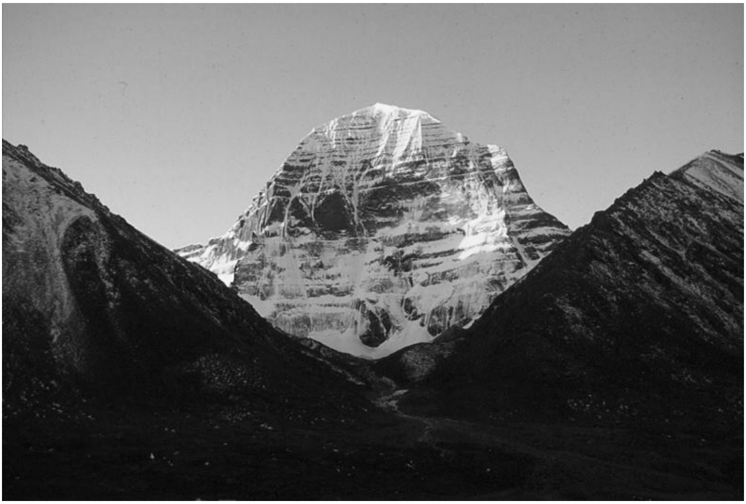
साथ ही यह अपनी अलौकिक सुंदरता में अमूर्त है, एक दिव्य सौंदर्य।

क्रिस्टल या हीरे के गुंबद वाला मंदिर।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

ड्रिराफुक मठ

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज



कैलाश उत्तर मुखी

कैलाश पर्वत का अद्भुत उत्तरी भाग यहाँ से बेहद खूबसूरत दिखता है। पश्चिम में वज्रपाणि (चन्ना दोरजे) की संरक्षक चोटी है, जबकि पूर्व में अवलोकितेश्वर (चेनरेसिग) स्थित हैं। चेनरेसिग के उत्तर-पूर्व में मंजुश्री (जम्पेल्यांग) स्थित हैं। द्रिरफुक (5000 मीटर) का मठ कग्युपा संप्रदाय से संबंधित है। द्रिरफुक का शाब्दिक अर्थ है मादा याक के सींगों की गुफा। कैलाश कोरा के खोजकर्ता माने जाने वाले गोत्सांगपो ने यहाँ ध्यान किया था। मठ में शाक्यमुनि और चन्ना दोरजे के साथ अवलोकितेश्वर (चेनरेसिग) की मूर्तियाँ हैं। कांग्याम ग्लेशियर देखने के लिए यहाँ एक दिन रुका जा सकता है, लेकिन रास्ता बर्फीला है। आमतौर पर तीर्थयात्री बारह परिक्रमाएँ पूरी करने के बाद ही ऐसा करते हैं।

जिन दो पहाड़ियों के बीच कैलाश पर्वत दिखाई देता है, उन्हें कहा जाता है...

वज्रपानी और मंजुश्री की पहाड़ियों को ही माना जाता है।

डायमंड सेप्टर के धारक की सीटें (सामान्यतः

(जिसका अनुवाद वज्रपात के रूप में किया गया है) जो शक्तियों के विरुद्ध लड़ता है

अंधकार और क्षय...और ज्ञान के बोधिसत्व का...

सक्रिय बुद्धि, जो ज्ञान की ज्वलंत तलवार से काटती है

अज्ञान और पूर्वाग्रह की गांठों के माध्यम से।

उनके बगल में अवलोकितेश्वर की पहाड़ी है, जो बोधिसत्व हैं।

तिब्बत के संरक्षक, करुणा के देवता, पहाड़ी के बगल में

वज्रपाणि डोल्मा (तारा) हैं, जिनके बारे में कहा जाता है कि उनका जन्म हुआ था।

अवलोकितेश्वर के उस आंसू का जब वे शोक मना रहे थे

इस दुनिया के दुख। ये पहाड़ प्रहरी की तरह खड़े हैं (जैसे

कैलाश पर्वत के दोनों ओर स्थित चार पिरामिड (चार पिरामिड) इस मुख्य मार्ग से दिखाई देते हैं।

पूजा का स्थान।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

ड्रिराफुक – ज़ुत्रुलफुक 9 घंटे (23 किमी)

मठ से नदी पार करके पूर्व दिशा की ओर, काफी खड़ी चढ़ाई पर आगे बढ़ें। रास्ता समतल होते ही एक घास का मैदान दिखाई देगा जिसे जारोक डोनखांग (लगभग 5200 मीटर) के नाम से जाना जाता है। हिमनदी से बनी पोलुंग घाटी चेनरेसिग पर्वत और जम्पेयांग पर्वत के बीच स्थित है। दक्षिण-पूर्व में गंगपो संगलाम ला दर्रा है, जो पूर्वी ल्हाम चू घाटी में जाने का एक वैकल्पिक, थोड़ा छोटा रास्ता है। कहा जाता है कि खांड्रोमा नामक डाकिनी एक सिंहमुखी देवी हैं जो इस भीतरी दर्रे की रक्षा करती हैं। केवल तेरह कोरा पूर्ण कर चुके तीर्थयात्री ही इसका उपयोग कर सकते हैं। पैदल यात्रियों को इस मार्ग का उपयोग करने की सलाह नहीं दी जाती है, और किसी भी स्थिति में, यदि आप उनके क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, तो डाकिनी क्रोधित हो सकती हैं!

कैलाश पर्वत के उत्तरी भाग के शानदार नज़ारों के साथ, यह मार्ग शिवाल त्सल (5330 मीटर) तक चढ़ता है। यह विचित्र स्थान, जहाँ फटे-पुराने कपड़े बिखरे पड़े हैं, तिब्बती बौद्ध और हिंदू तीर्थयात्रियों के लिए यम का स्थान है, मृत्यु का स्थान। तीर्थयात्री यहाँ अपने वस्त्रों की पट्टियाँ काटते हैं, बाल चढ़ाते हैं या मृत्यु का आभास करते हुए लेट जाते हैं। ये प्रतीकात्मक कार्य जीवन के अंत और द्रोल्मा ला दर्रे पर अगले जीवन की शुरुआत का प्रतिनिधित्व करते हैं। यह द्रिराफुक मठ से लगभग 2 घंटे की दूरी पर है।

शिवाल त्सल के पास से कैलाश का उत्तरी भाग।

यहां से रास्ता एक घंटे तक चढ़ाई करता है और फिर ड्रोल्मा ला दर्रे की अंतिम चढ़ाई के तल तक पहुंचता है। दर्रे तक की आखिरी चढ़ाई खड़ी और ऊंचाई के कारण लगातार कठिन है। चट्टानों के बीच बर्फ जमी हो सकती है। ड्रोल्मा (डोल्मा) ला दर्रा, दर्रे के आधार से लगभग एक घंटे की चढ़ाई पर है। यहां ड्रोल्मा पत्थर पर प्रार्थना के झंडे लगे हुए हैं। 5640 मीटर (18,600 फीट)

की ऊंचाई पर स्थित ड्रोल्मा (तारा) ला दर्रा इस जीवन से नए जीवन में संक्रमण का प्रतीक है। सभी आगंतुकों को सलाह दी जाती है

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

दर्रे पर एक झंडा अवश्य लगा दें, क्योंकि उतरते समय बर्फ़ जमी हो सकती है और काफ़ी गहरी बर्फ़ हो सकती है। यह दर्रा ड्रिराफुक से लगभग 4 घंटे की पैदल दूरी पर है।

ड्रोल्मा ला दर्रा प्रार्थना झंडों से सजा हुआ है।

लामा गोविंदा ने द्रोल्मा ला के शिखर को एक स्थान के रूप में वर्णित किया:

> ...जहां बर्फीला तूफान कुछ ही मिनटों में किसी व्यक्ति को जमा सकता है और जहां सांस की हर एक सांस को जीवन के अमृत के समान संजोकर रखना पड़ता है।

सौभाग्य से, हमें सर्दियों का एक धूपदार, हालांकि सर्द दिन मिला, जिसमें बिल्कुल भी हवा नहीं चल रही थी और आसमान साफ नीला था। दर्रे के नीचे करुणा की झील, तुक्जे (तुक्जे चेनपो) त्सो, या हिंदुओं द्वारा गौरी कुंड झील (5440 मीटर/18,400 फीट) का दृश्य दिखाई देता है। कुछ हिंदू झील के जमे न होने पर उसमें स्नान करते हैं। एक पौराणिक कथा के अनुसार, शिव की पत्नी पार्वती ने शिव को प्रसन्न करने के लिए यहां ध्यान किया था।

Gauri Kund Lake

हमारे अतीत के कर्म धुल गए

सभी के प्रति करुणा के आँसुओं में

दुख भोगने वाले प्राणी। सबके दुख बाँटने से किसी को भी दुख नहीं होता।

अपने स्वयं के कष्टों के लिए जगह और

अंततः इसके परिणामस्वरूप एक बढ़ता हुआ

अपने छोटे से अहंकार से परे।

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और

डॉ. कैप्टन घेरसी

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

आगे का रास्ता दूर क्षितिज पर फैले पहाड़ों से घिरा है। पश्चिम की ओर, क्षितिज पर एक अद्भुत चट्टानी संरचना दिखाई देगी, जिसे कर्म की कुल्हाड़ी के नाम से जाना जाता है। मृत्यु के देवता का प्रतीक कर्म की कुल्हाड़ी अब उतनी भयानक नहीं लगती क्योंकि तारा (द्रोल्मा) की शक्ति ने इसे शक्तिहीन कर दिया है। नीचे का रास्ता लंबा है और ल्हाम चू घाटी तक की अंतिम ढलान काफी खड़ी है। दर्रे से यहाँ, शापजे दातोक (5250 मीटर) तक पहुँचने में लगभग 2 घंटे लग सकते हैं। शापजे दातोक से मुख्य मार्ग नदी के पूर्वी किनारे पर है। घाटी में लगभग आधे घंटे नीचे जाने पर नदी पार करना सबसे अच्छा है। आगे जाने पर नदी पार करना कठिन हो जाता है। तीर्थयात्रियों के लिए तीसरा चाक्तसेल गंग प्रणाम स्थल घाटी के पास है, जहाँ से कैलाश पर्वत के पूर्वी भाग का दृश्य दिखाई देता है। द्रिरफुक से यहाँ तक पहुँचने में लगभग 6 घंटे लगते हैं।

कैलाश पर्वत का पूर्वी भाग

मिलारेपा की घाटी के नाम से प्रसिद्ध, पूर्वी घाटी पैदल यात्रियों के लिए अपेक्षाकृत आसान है। शापजे दातोक से लगभग दो घंटे की दूरी पर, आप ल्हाम चू और टॉपचेन चू के संगम पर पहुँचते हैं। ल्हाम चू, झोंग चू में परिवर्तित हो जाती है और दक्षिण-पश्चिम की ओर मुड़ जाती है। ज़ुत्रुलफुक मठ यहाँ से लगभग एक घंटे की दूरी पर है। पुनर्निर्मित ज़ुत्रुलफुक मठ, मिलारेपा की चमत्कारिक गुफा के स्थान पर बना है, जिसकी प्रतिमा यहाँ स्थापित है। ड्रिराफुक और ज़ुत्रुलफुक (4690 मीटर) मठों के बीच की पैदल यात्रा में लगभग 9 घंटे लग सकते हैं।

ज़ुत्रुलफुक – डार्चेन 4 घंटे (11 किमी)

मठ से रास्ता मुख्य रूप से धीरे-धीरे नीचे की ओर जाता है, जिसमें कुछ अप्रत्याशित छोटे-छोटे उतार-चढ़ाव आते हैं। अद्भुत रंगीन चट्टानों से सजी ट्रांगमार घाटी लगभग एक घंटे की पैदल दूरी पर है। यह मार्ग एक चट्टानी टीले तक एक और चढ़ाई करता है, जिसके बाद दक्षिण में नेपाल हिमालय और गुरला मंधाता का शानदार दृश्य दिखाई देता है। अंतिम प्रणाम स्थल जल्द ही आ जाता है और कुछ मणि दीवारों को पार करने के बाद, डारचेन ज्यादा दूर नहीं है।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

ज़ुत्रुलफुक मठ

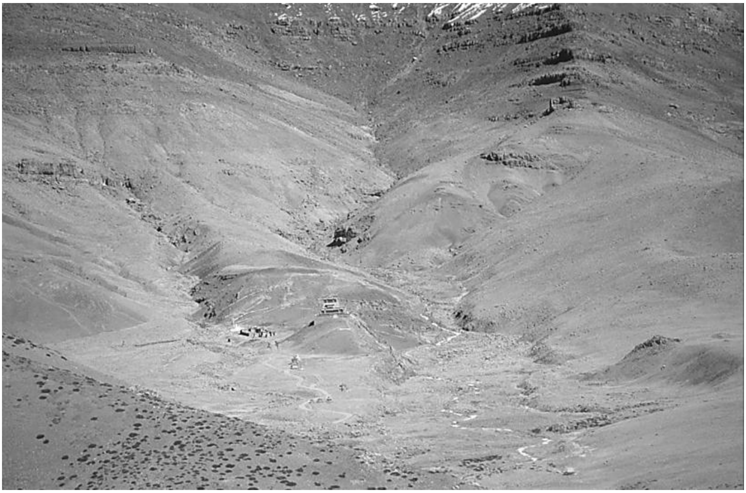
ट्रांगमार गॉर्ज और हमारे मिलनसार कुली

डार्चेन रिज वॉक (7 घंटे)

दारचेन के ऊपर और उत्तर में स्थित पहाड़ी श्रृंखला से कैलाश और भीतरी कोरा घाटियों के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं। प्रार्थना झंडों तक पहुँचने के लिए पहाड़ी पर खड़ी चढ़ाई करें, फिर पहाड़ी श्रृंखला के साथ उत्तर-पश्चिम की ओर चलें। अपने साथ भोजन और पर्याप्त पानी अवश्य ले जाएं।

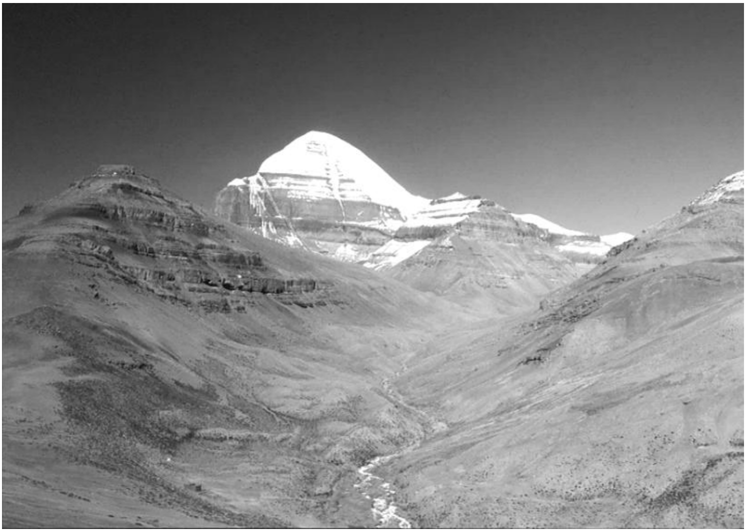
ग्यांगद्रक मठ (5-6 घंटे): डारचेन से एक चौड़ा कच्चा रास्ता ग्यांगद्रक मठ की ओर जाता है। पुनर्निर्मित मठ ड्रिगुंग काग्यु-पा संप्रदाय का केंद्र है।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज



डार्चेन रिज से काफी नीचे एक छोटी पहाड़ी पर ग्यांगड्रैक मठ स्थित है।

सेरलुंग मठ तक पैदल जाने में 4-5 घंटे लगते हैं। सेरलुंग मठ तक जाने के लिए, डार्चेन से ग्यांगड्रैक जाने वाले उसी चौड़े रास्ते का अनुसरण करें, फिर बाईं ओर मुड़ें और घाटी में पश्चिम की ओर बढ़ें।



सेरलुंग गोम्पा घाटी और नंदी शिखर

दोनों मठों का दर्शन करने में लगभग 7-8 घंटे लग सकते हैं। दोनों घाटियों के बीच एक दर्रा है।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

आंतरिक कोरा

हिंदुओं द्वारा नंदी परिक्रमा कही जाने वाली इस आंतरिक परिक्रमा को पूरा करने में दो से तीन दिन लगते हैं। नंदी की अद्भुत 'पत्थर की छाती' को तिब्बती लोग नेतेन येनलाकज़ुंग कहते हैं। यह तीर्थयात्रा केवल उन्हीं लोगों को करनी चाहिए जिन्होंने तेरह सामान्य परिक्रमाएं पूरी कर ली हों। इस यात्रा में कुछ बेहद खड़ी चढ़ाई वाले हिस्से भी शामिल हैं। हमने यह मार्ग नहीं चुना है।

विशाल घाटी – जिसे 'स्वर्ग की सीढ़ी' कहा जाता है – के नीचे बड़े खतरे छिपे हुए प्रतीत होते हैं, जहाँ बर्फ, हिम और चट्टानें लगातार गिरती रहती हैं। कैलाश के ठीक नीचे सेरदुंग चुकसुम चोर्टेन स्थित हैं, जो ड्रिगुंग काग्यु-पा संप्रदाय से संबंधित हैं। इसके बाद भीतरी कोरा नंदी और कैलाश के बीच से होते हुए 6150 मीटर (20,000 फीट) से अधिक की ऊँचाई तक चढ़ता है। यहाँ से दो झीलों, त्सो कपाला और त्सो कावला तक उतनी ही खड़ी ढलान है।

Lake Manasarovar

तिब्बती भाषा में मानसरोवर झील को मफाम त्सो कहा जाता है। मानसरोवर झील ब्रह्मा के मस्तिष्क की रचना है। ईसा से कम से कम पाँच सौ वर्ष पूर्व, प्राचीन हिंदू धर्मग्रंथों में इस झील का उल्लेख मिलता है। भारत के प्रसिद्ध महाकाव्य रामायण में भी इसका जिक्र है। हिंदू मानसरोवर झील को दिव्य आत्माओं का निवास स्थान और सृष्टिकर्ता ब्रह्मा की स्वर्गभूमि मानते हैं। मानस का अर्थ प्रकाश या सूर्य है। कैलाश पर्वत को पुरुष लिंगम माना जाता है, जबकि झील को पवित्र क्षेत्र का स्त्री योनि रूप माना जाता है। सौ जन्मों के पापों को धोने के लिए हिंदू तीर्थयात्री को इसके पवित्र जल का पान करना चाहिए। झील का मौसम परिवर्तनशील होता है; यह तूफानी और उफान पर भी हो सकती है और शांत भी। प्रकाश के अनगिनत रूपों के साथ, साफ आसमान के नीचे झील का रंग अद्भुत फ़िरोज़ी हो सकता है। तेज हवाओं के कारण यह झील कभी-कभी गहरी, गंभीर और काली भी हो सकती है। बौद्धों का मानना है कि पृथ्वी पर बुद्ध सिद्धार्थ की माता माया ने अपने पुत्र के जन्म से पहले यहाँ स्नान किया था। तिब्बती मानते हैं कि इस झील की उत्पत्ति दान, उदारता और ज्ञान प्राप्ति जैसे कार्यों से प्रेरित हुई थी।

मानसरोवर झील लगभग 90 किलोमीटर (55 मील) परिधि में फैली हुई है। सांस्कृतिक क्रांति से पहले झील के चारों ओर आठ मठ थे। मानसरोवर झील की परिक्रमा पूरी करने में चार से पांच दिन लगते हैं। चुई मठ के पास एक छोटा सा गाँव है, जिसके नीचे एक प्राचीन इमारत है, जहाँ गर्म पानी के झरने हैं, जहाँ स्नान करने का प्रयास किया जा सकता है। चुई गाँव से दक्षिण की ओर प्रार्थना झंडों से सजी पहाड़ी तक थोड़ी दूर चलने पर कैलाश पर्वत, गुरला मंधाता, झील और चुई मठ के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं।

मेमो नामी पर्वत, जिसे गुरला मंधाता (7800 मीटर, 25,350 फीट) के नाम से भी जाना जाता है, झील के दक्षिणी तट पर स्थित है। साफ मौसम में दिखाई देने वाले अन्य पर्वतों में एपी, सैपाल और नामपुर शामिल हैं, जो पश्चिमी नेपाल हिमालय के एकांत क्षेत्र का हिस्सा हैं।

अध्याय सातः तांत्रिक पर्वत की खोज

Map of Lake Manasarovar area

Kailash from Chui village Gurla Mandhata and Manasarovar

130

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

Three legends of Manasarovar

इस कथा के अनुसार, ब्रह्मा के पुत्र मरीचि और वैशथ कैलाश पर्वत की स्तुति कर रहे थे। कैलाश पर्वत की चोटी से देखने पर शिव और पार्वती प्रकट हुए, लेकिन वे बारह वर्षों तक प्रार्थना में लीन रहे। युगों तक वर्षा नहीं हुई, इसलिए पुत्रों ने ब्रह्मा से प्रार्थना की क्योंकि वे स्नान नहीं कर पा रहे थे। (क्या तब से कुछ बदला है?!) ताकि वे शुद्ध हो सकें, ब्रह्मा ने झील का निर्माण किया। कृतज्ञता व्यक्त करते हुए उन्होंने कैलाश पर्वत की आराधना की, जहाँ शिव कृपापूर्वक विराजमान थे। तभी, आश्चर्यजनक रूप से, झील में उनके सामने एक स्वर्णमय लिंगम प्रकट हुआ।

एक अन्य हिंदू पौराणिक कथा के अनुसार, मानसरोवर झील की उत्पत्ति के संबंध में, संरक्षण के देवता विष्णु ने अपने प्रथम अवतार, मत्स्य रूप धारण किया। मत्स्य रूप में उन्होंने हिंदू धर्म के चार धर्मग्रंथों, चार वेदों की रचना की। जब उन्होंने यह कार्य पूरा किया, तो वे आनंद के आंसुओं से रो पड़े। ये आंसू उनके चेहरे से बहने लगे और सृष्टिकर्ता ब्रह्मा भावुक हो गए। उन्होंने इन आंसुओं को एकत्रित किया और इस प्रकार झील का निर्माण हुआ।

एक अन्य कथा के अनुसार, न्यंगबल नामक एक धनी राजा इस झील पर आया। टहलते हुए उसने देखा कि जन्म, वृद्धावस्था, दुख और मृत्यु से कोई बच नहीं सकता। कुछ समय बाद उसने एक ब्राह्मण से परामर्श किया, जिसने कहा, "आप इन कर्मों को रोक तो नहीं सकते, लेकिन आप उदार बन सकते हैं, इसलिए गरीबों को दान दें।" इस परामर्श के बाद राजा ने बारह वर्षों तक निःशुल्क चावल दान किया। प्रतिदिन चावल पकाकर गरीबों की सहायता की जाती थी। हर बार चावल पकने पर अतिरिक्त पानी त्याग दिया जाता था और अंततः वही पानी झील बन गया।

Rakhas Tal

कुछ रहस्य ऐसे हैं जिन्हें मनुष्य को उजागर करने का दायित्व सौंपा गया है, और

कुछ अन्य चीजें ऐसी हैं जिन्हें महसूस किया जाना चाहिए, लेकिन उन पर अमल नहीं किया जाना चाहिए।

जिसे छुआ गया है, जिसकी गोपनीयता का सम्मान किया जाना चाहिए। रकास्टल उनमें से एक है।

यहाँ इन।

सफेद बादलों का मार्ग, लामा अनागरिका गोविंदा

राखास ताल झील मानसरोवर के पश्चिम में स्थित है, जो एक नीची घास की पहाड़ी से अलग है, लेकिन एक छोटी नदी द्वारा इससे जुड़ी हुई है। गंगा चू वह नदी या नहर है जो दोनों झीलों के बीच बहती है। लगभग तीस वर्षों तक यह सूखी रही, यह वह समय था जब तिब्बत पर तिब्बती कब्जे

का 'अंधकारमय युग' चल रहा था। अब यहाँ फिर से पानी बह रहा है और तिब्बती इसे भविष्य के लिए शुभ संकेत मानते हैं।

राखास ताल झील अपने आस-पास की प्रमुख झील से छोटी है और तिब्बती इसे लंगक त्सो कहते हैं। राखास का अर्थ है अमावस्या। यहाँ लाचातो और टॉपसेर्मा नामक दो महत्वपूर्ण द्वीप हैं। सतलुज नदी का एक स्रोत झील के उत्तर-पश्चिम किनारे से निकलता है।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

भारतीय हिमालय के उत्तरी ढलानों से कई अन्य महत्वपूर्ण नदियाँ बहती हैं, जो सभी नवजात सतलुज नदी में जाकर मिल जाती हैं, जहाँ से सतलुज पहाड़ों के बीच अपनी तूफानी यात्रा शुरू करती है। राखास ताल के तट पर केवल एक ही मठ है, जो कि त्सेप्ग्ये (चेप्ग्ये) गोम्पा है। यहाँ अक्सर ब्राह्मणी बत्तखों के झुंड देखे जा सकते हैं।

पश्चिम की ओर देखते हुए राखास ताल

हिंदू पौराणिक कथाओं के राक्षस इस दुष्ट प्राणियों के निवास स्थान में रहते हैं। रक्षस ताल को राक्षसी झील माना जाता है और इसीलिए इसे रावण सोरावर नाम दिया गया है। राक्षस ही दानव हैं। महान भारतीय महाकाव्य रामायण के अनुसार, रावण नामक राक्षस ने सीता का अपहरण किया था। कहा जाता है कि रावण ने बाद में अपने पाप से मुक्ति पाने के लिए भगवान शिव की आराधना की थी। तीर्थयात्री रक्षस ताल को बहुत ही नकारात्मक दृष्टि से देखते हैं, क्योंकि इसके जल से कोई चिकित्सीय लाभ नहीं मिलता।

Tirthapuri

तीर्थपुरी कैलाश क्षेत्र का तीसरा पवित्र तीर्थ स्थल है, जो सतलुज नदी के निकट स्थित है। यहां गर्म औषधीय झरने हैं जिनमें तीर्थयात्री स्नान कर सकते हैं। तीर्थपुरी की एक प्रमुख विशेषता यहां की चट्टानों की सफेद, पीली और भूरे-लाल रंग की बहुरंगी परतें हैं।

तीर्थपुरी प्राचीन बोन और शांगशुंग वंश की भूमि का प्रवेश द्वार है, जिसे 'गरुड़ घाटी' या ख्युंग घाटी के नाम से जाना जाता है। तीर्थपुरी में 'कोरा' मार्ग का अनुसरण किया जा सकता है। गुरु रिनपोचे को समर्पित छोटा मठ विशेष महत्व रखता है, क्योंकि यहीं पर उन्होंने अपनी एक संगिनी, येशे त्सोग्याल के साथ ध्यान में समय बिताया था। गुरु रिनपोचे की शिक्षाओं को येशे त्सोग्याल ने लिखा था और बाद में उन्हें टेर्टन के रूप में दफना दिया गया था, ये ऐसे ग्रंथ थे जिन्हें

आवश्यकता पड़ने पर बहुत बाद में प्रकट किया जाना था। मठ में गुरु रिनपोचे के पदचिह्न मौजूद हैं।

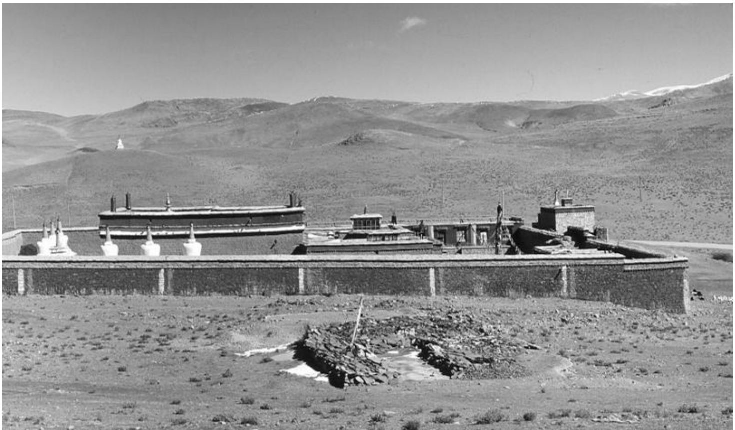
अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

अन्य दर्शनीय स्थलों में मठ और गर्म झरनों के अलावा याक के सींगों के ढेर, श्मशान घाट, मणि की दीवारें और एक छोटा पहाड़ी दर्रा शामिल हैं।

तीर्थपुरी, मोइंसर (मेंसी) से लगभग 10 किमी दक्षिण में स्थित है, जो डार्चेन से लगभग 65 किमी से 70 किमी दक्षिण-पश्चिम में स्थित है।

द्रोंगबा मठ

काठमांडू और कैलाश के बीच स्थित मार्ग पर द्रोंगबा का आकर्षक मठ है, जो कैलाश क्षेत्र की पूर्वी सीमा को चिह्नित करता है। 'सात बालों का मठ' कहलाने वाला यह मठ साक्यपा का है, जिसकी दीवारें भूरे रंग की हैं और भीतर बहुत ही प्रभावशाली मूर्तियां हैं। मुख्य गर्भगृह में गुरु रिनपोचे की एक विशाल प्रतिमा है, जो पूर्वकाल में न्यिंगमापा की उपस्थिति का संकेत देती है। गर्भगृह के रक्षक देवता भी चार समान रूप से प्रभावशाली मूर्तियां हैं। इनमें संरक्षक तामद्रिन और चन्ना दोरजे शामिल हैं। दरवाजों के पास ध्यान से देखने पर भित्ति चित्र में दो सिर वाले पक्षी का चित्र दिखाई देता है। इसे दो अलग-अलग तरीकों से देखा जा सकता है।



द्रोंगबा मठ

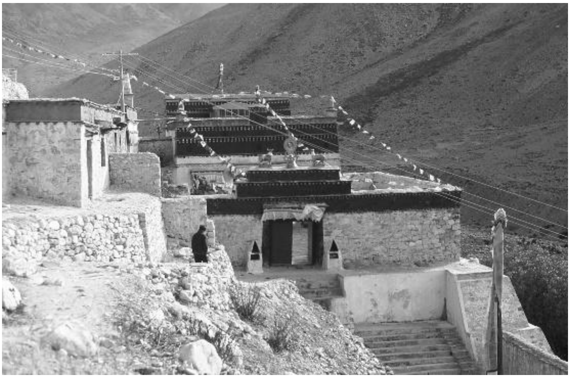
काठमांडू लौटने का रास्ता परयांग, द्रोंगबा और सागा से होकर गुजरता है, जहाँ से नया मार्ग दक्षिण की ओर मुड़ता है, जहाँ से गणेश हिमालय पर्वतमाला के सुंदर दृश्य दिखाई देते हैं, और यह मार्ग क्यिरोंग और काठमांडू के लिए रसुवा/त्रिसुली सीमा की ओर जाता है। सागा से ल्हात्से तक एक संपर्क मार्ग पूर्व की ओर जाता है। शीशापांगमा के पास एक और सड़क पेखु त्सो झील होते हुए पूर्व की ओर टिंगरी की ओर जाती है।

पुराना मार्ग लालुंग ला दर्रे को पार करते हुए न्यालम तक जाता है, जहां पास में मिलारेपा द्वारा इस्तेमाल की गई एक गुफा देखने लायक है, जो झांगमू/कोडारी में मैत्री पुल पर सीमा से पहले आती है, और यह मार्ग काठमांडू की ओर भी जाता है।

अध्याय सात: तांत्रिक पर्वत की खोज

भारी बर्फबारी के बाद गणेश हिमालय तक पहुंचना काफी मुश्किल हो गया है!

मिलारेपा का



गुफ़ा

पास में

गोताखोरी

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

अध्याय आठ

गुगे और प्राचीन शांगशुंग

लगभग 1500 साल पहले इतिहास में खो चुकी शांगशुंग भूमि के बहुत कम अवशेष बचे हैं। गुगे के भूभाग में धुंधली छवियां और खंडहर बिखरे पड़े हैं, लेकिन ठोस प्रमाण हवाओं और प्रकृति के तत्वों के कारण बहुत पहले ही लुप्त हो चुके हैं।

यह ज्ञात है कि गुगे साम्राज्य पश्चिम में भारत के काफी भीतर तक फैला हुआ था। इसकी पश्चिमी सीमाएँ सतलुज नदी के किनारे किन्नौर तक, कनम, पू और मोरंग तक, आधुनिक रेकोंग पेओ के निकट, किन्नौर कैलाश पर्वत की छाया में स्थित थीं। वास्तव में, यह पर्वत और रेकोंग पेओ के ऊपर स्थित कल्पा गाँव शिव के शीतकालीन निवास के रूप में प्रसिद्ध हैं, जहाँ शिव ने कैलाश पर्वत की कठोर जलवायु से बचने के लिए शरण ली थी। स्पीति नदी क्षेत्र और उससे आगे उत्तर में ज़ांस्कर घाटियाँ भी लंबे समय तक गुगे राजाओं के संरक्षण में रहीं। लद्दाख, जो हमेशा अधिक स्वतंत्र और उत्तर में स्थित था, सांस्कृतिक रूप से गुगे साम्राज्य से जुड़ा रहा और समय-समय पर इस पर और पश्चिमी तिब्बत के अधिकांश क्षेत्र पर दृढ़ता से नियंत्रण रखता था।

इतिहास में गुगे साम्राज्य

गुगे साम्राज्य का इतिहास वास्तव में पश्चिमी तिब्बत और पूरे तिब्बत में बौद्ध धर्म के पुनरुत्थान का इतिहास है। प्रोफेसर तुच्ची ने सुझाव दिया है कि उत्तर-पश्चिमी नेपाल के मल्लों ने गुगे में बौद्ध धर्म के पुनरुत्थान के कुछ प्रभावों को पहुँचाया होगा। इस सिद्धांत पर अभी तक बहुत कम शोध हुआ है।

842 ईस्वी में बोन समर्थक राजा लंगदार्मा की हत्या के बाद, कई वर्षों तक कुशासन, अराजकता और कानूनहीनता का दौर चला। लद्दाख और स्पीति दोनों ही स्थानीय गेलपो के अधीन स्वतंत्र जागीर बन गए। हत्या के बाद की घटनाओं को लेकर भ्रम की स्थिति बनी हुई है। मध्य तिब्बत में लंगदार्मा के भतीजे ने सिंहासन के लिए संघर्ष किया। बौद्ध भिक्षुओं के प्रोत्साहन से युमत्सेन ने शासक का पद संभाला। फिर लंगदार्मा के पुत्र ओ सुंग (नामदे वोसुंग) गुगे आए। टोलिंग को केंद्र बनाकर उन्होंने बौद्ध धर्म का संक्षिप्त पुनरुद्धार किया। उन्होंने लगभग 870 ईस्वी तक शासन किया और इस दौरान कुछ शांतिपूर्ण काल बीता। उनके पुत्र देपेल खोर्तसेन ने लगभग 900 ईस्वी तक शासन किया। माना जाता है कि उन्होंने आठ मठों का निर्माण कराया और संस्कृत प्रज्ञापारमिता ग्रंथों के अनुवाद का कार्य संपन्न कराया। बोन बौद्ध विरोधी तत्वों ने उनकी हत्या कर दी।

920 ईस्वी में लैंगडार्मा के दो पोते शांगशुंग क्षेत्र में आए। देपेल खोर्तसेन के ये पुत्र ताशी सेगस्पेल थे, जो बाद में ल्हासा के आसपास की उथल-पुथल से घिरे पूर्व में ही रहे, और

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

न्यिमा गोन। न्यिमा गोन, जो बड़े थे, पुरंग आए। उन्होंने स्थानीय गेलपो, गेशे ताशिसन को हटाकर उनकी बेटी से विवाह किया। इसके बाद न्यिमा गोन ने गुगे साम्राज्य का विस्तार करने का निश्चय किया और ज़ांस्कर, स्पीति, लाहौल और किन्नौर के अधिकांश भाग पर कब्ज़ा कर लिया। लद्दाख का पश्चिमी भाग लामयुरु तक भी उनके नियंत्रण में आ गया, जब नुब्रा घाटी में लेह के उत्तर में स्थित श्योक के गेलपो ने खोतान से आए कबायली आक्रमणकारियों को खदेड़ने में उनकी सहायता का अनुरोध किया। न्यिमा गोन ने शेय में अपना मुख्यालय स्थापित किया और उस किले का निर्माण कराया जिसका कुछ हिस्सा आज भी मौजूद है। इस प्रकार लद्दाख गुगे और तिब्बत से मजबूती से जुड़ गया।

लगभग 930 ईस्वी में जब उनकी मृत्यु हुई, तो उनके तीन पुत्रों को मरयुल (लद्दाख), गुगे और पुरंग नामक तीन क्षेत्र विरासत में मिले। सबसे बड़े पुत्र, ल्हाचेन पालगी गोन ने लद्दाख पर शासन किया और ल्हाचेन राजवंश की स्थापना की। उनका अधिकार क्षेत्र रुतोक से लेकर पश्चिम में श्रीनगर के निकट जोजी ला दर्रे तक फैला हुआ था। उन्होंने लगभग 930-960 ईस्वी तक शासन किया।

छोटे पुत्रों ने पश्चिमी गुगे-लाहौल-स्पीति और पुरंग-पूर्वी गुगे क्षेत्रों पर शासन किया। यह निश्चित रूप से ज्ञात नहीं है कि ये तीनों पुत्र बोन या बौद्ध दर्शन का पालन करते थे। गुगे में रहने वाले न्यिमा गोन के पोते बौद्ध थे, और उन्हीं के शासनकाल में धार्मिक जागृति वास्तव में स्थापित हुई। उनका नाम राजा कोर दे था, जो लामा लाचेन येशे ओ के नाम से अधिक प्रसिद्ध थे। माना जाता है कि वे 967-1040 ईस्वी के बीच जीवित रहे।

येशे ओ और उनके भतीजे चांगचुप ओ गुगे के सबसे धर्मनिष्ठ राजाओं में से थे। ऐसा प्रतीत होता है कि उनके एक अन्य भतीजे, सरोन-ने को गुगे के दैनिक प्रशासन का भार सौंपा गया था, जिससे येशे ओ बौद्ध धर्म के पुनरुद्धार में अपनी ऊर्जा लगा सके। सरोन-ने का नियंत्रण विशाल गुगे पर था, जिसमें ज़ांस्कर, लाहौल, किन्नौर और स्पीति के बड़े-बड़े क्षेत्र शामिल थे। ताबो में मिले एक शिलालेख से इस बात की पुष्टि होती है।

येशे ओ ने टोलिंग और उसके मठ केंद्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। त्सापरंग का किला और मठ गुगे क्षेत्र की राजधानी बन गया। लेकिन उस समय यह क्षेत्र लगभग शक्तिशाली मुस्लिम सुल्तानों से घिरा हुआ था। मुस्लिम खतरे उत्तर और पश्चिम से, काशगर और कश्मीर से आ रहे थे। यह मुस्लिम खतरा प्रत्यक्ष तो नहीं था, लेकिन फिर भी गुगे के साथ व्यापार में बाधा उत्पन्न करता था। पूर्व में बॉन से भी कुछ हद तक खतरा बना हुआ था।

लगभग 973 ईस्वी में, येशे ओ ने टोलिंग से इक्कीस छात्रों को बौद्ध धर्म का अध्ययन करने के लिए भारत के विक्रमशिला भेजने का निर्णय लिया। इनमें से केवल दो, लेकपाई शेरप और रिनचेन ज़ांगपो, भारत की प्रतिकूल जलवायु में जीवित रह सके। रिनचेन ज़ांगपो (958-1055) महान लोटसावा के रूप में प्रसिद्ध हुए। अधिक जानकारी के लिए अध्याय 2, पृष्ठ 50 पर दिए गए बॉक्स को देखें।

रिनचेन ज़ांगपो ने टोलिंग और ग्रेटर गुगे में अपने कार्यों के लिए प्रसिद्धि प्राप्त की, लेकिन उन्होंने बोन जनजाति और विशेष रूप से प्राचीन शांगशुंग भाषा में भी रुचि दिखाई। 1026 में भारत से कालचक्र की शिक्षाएँ यहाँ लाई गईं। रिनचेन ज़ांगपो के समय, गुगे साम्राज्य का प्रभाव हिमालय से होते हुए भारत के किन्नौर, स्पीति, ज़ांस्कर और लद्दाख के कुछ हिस्सों तक फैला हुआ था।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

रिनचेन ज़ांगपो को एक सौ आठ मठों की स्थापना का श्रेय दिया जाता है, जिनमें से कई सीमा पार भारत में स्थित हैं। टोलिंग, त्सापरंग, ताबो, नाको, ल्हा लुंग और अल्ची आज भी मौजूद कुछ प्रसिद्ध स्थल हैं, जिनमें कश्मीरी/नेपाली शैली से प्रेरित शानदार चित्रकारी देखने को मिलती है। इस काल में विकसित अधिकांश मठ नवगठित कदम-पा संप्रदाय से संबंधित थे, जो गेलुग-पा संप्रदाय का पूर्ववर्ती था। तिब्बत के अन्य भागों में स्थित अपने समकक्षों के विपरीत, ये मठ वैरोचना की पूजा करते थे, जो लगभग एक पंथ के समान था। वैरोचना को चार दिशाओं के ध्यानी बुद्धों से जुड़ा अदृश्य बुद्ध माना जाता है।

बाद में येशे ओ ने अपने अनुयायियों को महान भारतीय गुरु अतीशा को टोलिंग लाने की व्यवस्था करने का निर्देश दिया। कुछ ग्रंथों के अनुसार, येशे ओ को लुटेरों ने पकड़ लिया था और जब उनके भतीजे चांगचूब ओ ने फिरौती की रकम जुटाई, तो उन्होंने उनसे कहा कि वे उस रकम का इस्तेमाल अतीशा को टोलिंग आमंत्रित करने के लिए करें। अन्य कहानियों के अनुसार, गुगे में अपना निजी खजाना खाली करने के बाद, उन्हें गढ़वाल में एक सोने की खान मिली, लेकिन स्थानीय शासक, एक नेपाली राजा ने उन्हें लगभग 1040 में उनकी मृत्यु तक कैद में रखा।

अपने जीवनकाल में येशे ओ नाममात्र के शासक रहे, लेकिन शासन व्यवस्था सरोन-ने के हाथों में थी। 985 में उनके पुत्र चांगचूब ओ को सत्ता सौंपी गई, लेकिन येशे ओ की तरह उन्होंने भी अपनी ऊर्जा बौद्ध धर्म के पुनरुद्धार में लगाने को प्राथमिकता दी। अंततः चांगचूब ओ ने लगभग 1040 में अतीशा को टोलिंग आने के लिए राजी कर लिया, इस प्रकार येशे ओ की इच्छा पूरी हुई।

तिब्बत में अतीशा को जोवो जे के नाम से जाना जाता है और वे तीन वर्ष तक टोलिंग मठ में रहे। अतीशा को न्यिंगमा-पा और बोन जैसे पुराने तांत्रिक संप्रदायों से अपनी शिक्षाओं को अलग करने का श्रेय दिया जाता है, जिनका दृष्टिकोण लगभग समान था। अतीशा ने कदम-पा संप्रदाय की स्थापना की, जिसने उदार तांत्रिक विचारों से हटकर अधिक सहिष्णुता और करुणा को समाहित करने वाले विचारों को अपनाया।

येशे ओ, सरोन-ने और चांगचूब ओ के बाद, जिन्होंने सत्ता साझा की थी, राजा ओ इदे (जिन्हें ल्हादे ओद के नाम से भी जाना जाता है) का शासन रहा। राजा ओ इदे, चांगचूब ओ के बड़े भाई थे और उनके शासनकाल के बारे में निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता। यह संभवतः 990 ईस्वी के आसपास या बाद में 1000-1030 ईस्वी के बीच रहा होगा। उनके एक अन्य भाई, सिबा ओ ने भी अपना समय धार्मिक अध्ययन में समर्पित करने का निर्णय लिया। ओ इदे की मृत्यु लगभग उसी समय हुई जब अतीशा टोलिंग पहुंचे थे, लेकिन ऐसा प्रतीत होता है कि चांगचूब ओ उस समय जीवित थे और उन्होंने वहां के कुछ मंदिरों का जीर्णोद्धार करवाया था। स्पीति के ताबो में मिले एक शिलालेख से इस तथ्य की पुष्टि होती है। चांगचूब ओ ने संभवतः 1050 ईस्वी के आसपास अपनी मृत्यु तक पुनः सत्ता संभाली थी।

ओ इदे के पुत्र, राजा त्से दे, चांगचूब ओ के बाद सत्ता में आए। त्से दे के शासनकाल में कई और

अनुवाद हुए, जिनमें ज़ांस्कर अनुवादक फागस्पा शेराब और नेपाली विद्वान शांतिभद्र द्वारा किए गए अनुवाद शामिल हैं। 1076 में त्से दे के शासनकाल में स्पीति के ताबो में एक भव्य बौद्ध सम्मेलन आयोजित किया गया, जिसमें मध्य और पूर्वी तिब्बत से दूतों को आमंत्रित किया गया था।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

लगभग 1100 तक गुगे राज्य समृद्ध रहा, लेकिन मजबूत मुस्लिम क्षेत्रों के कारण इसके व्यापार में लगातार बाधाएँ आती रहीं। शक्तिशाली राजा त्से दे की मृत्यु के बाद, गुगे का पतन होने लगा क्योंकि लद्दाख के शक्तिशाली लाचेन राजाओं ने अधिक शक्ति प्राप्त कर ली। त्से दे के तीन पुत्रों में से दो भिक्षु बन गए और तीसरा पुत्र बार दे राजा बना। उनके शासनकाल में, लद्दाख के राजा लाचेन उत्पला ने प्रभावी रूप से गुगे को अपने अधीन कर लिया। इसके बाद के राजा, ताशी दे, भा दे, नामगेल दे और सनफुग दे नाममात्र के शासक रहे, लेकिन वास्तविक सत्ता लद्दाखी शासकों के हाथों में थी।

गुगे मंगोल आक्रमणकारियों से किसी भी गंभीर खतरे से बचने में कामयाब रहा, जिन्होंने कुछ समय पहले तिब्बती बौद्ध धर्म को अपना राष्ट्रीय धर्म बना लिया था। तिब्बत को मंगोलों के शासन में कोई खास नुकसान नहीं हुआ, लेकिन साक्यपा संप्रदाय के आगमन ने देश के अधिकांश हिस्सों में पहले से मौजूद संप्रदायों को कमजोर कर दिया, हालांकि गुगे में ऐसा नहीं हुआ। 1300 तक गुगे और भारत के बीच सांस्कृतिक संबंध कमजोर पड़ने लगे, क्योंकि पश्चिम में कश्मीरी प्रभाव बढ़ने लगा था। कुल मिलाकर, गुगे साम्राज्य लगभग सात शताब्दियों तक एक एकजुट और अपेक्षाकृत अक्षुण्ण क्षेत्र बना रहा।

ताशी दे के नेतृत्व में, गुगे ने 15वीं शताब्दी के मध्य में लद्दाखी राजा ब्लोग्रोस चोगदान से युद्ध करने का प्रयास किया, लेकिन वह असफल रहे। हालांकि, अपनी शक्ति के बावजूद, ब्लोग्रोस ने लाचेन भगन के हाथों सत्ता खो दी, जिन्होंने लद्दाख में नामग्याल राजाओं के वंश की शुरुआत की। इसी बिंदु ने लद्दाख और तिब्बत के बीच विभाजन को चिह्नित किया, जिसमें गुगे भी शामिल थे।

इसके बाद गुगे राजाओं के बारे में बहुत कम जानकारी मिलती है। हालांकि, एक राजा, त्राकतेन दे, कुछ समय के लिए लद्दाखी कर से मुक्त रहे। यह उत्तरी क्षेत्र में लद्दाख और काशगर के बीच हुए युद्ध के दौरान हुआ था, लेकिन उनके पास वास्तविक शक्ति न के बराबर थी। सबसे प्रसिद्ध लद्दाखी राजा, सेंगे नामग्याल ने 17वीं शताब्दी के आरंभ में गुगे पर अपना प्रभाव बनाए रखा। इसी समय गेलुग-पा गुगे में प्रमुख धार्मिक संप्रदाय बन गया, जैसा कि यह भारत की सीमा से लगे सुदूर पश्चिमी क्षेत्रों सहित पूरे तिब्बत में था। त्राकपा दे लगभग 1620 में सत्ता में आए। इसी उदार राजा के शासनकाल में एक बिल्कुल बाहरी प्रभाव का आगमन हुआ।

गुगे के अक्सर उलझे हुए इतिहास में, अगली महत्वपूर्ण घटना गोवा और पुर्तगाल से आए जेसुइट मिशनरियों के रूप में पश्चिमी आगंतुकों का आगमन था। पहले महत्वपूर्ण जेसुइट आगंतुक एंटोनियो डी एंड्रेड थे, जिनका जन्म 1580 में पुर्तगाल के ओलेइरोस में हुआ था। उन्हें बचपन में ही गोवा भेज दिया गया था और वे मिशन स्कूलों से जुड़ गए थे। 1624 में मिशनरी उत्साह से ओतप्रोत होकर, वे और मैनुअल मार्केस तिब्बत के एक पवित्र पर्वत की ओर जा रहे हिंदू तीर्थयात्रियों के साथ शामिल हो गए। उन्होंने कुमाऊं के हरिद्वार से यात्रा की और शुरू में भेस बदलकर रहे। विदेशी होने का पता चलने पर, उन पर शुरू में जासूस होने का आरोप लगाया गया, लेकिन वे फिर भी आगे बढ़ते रहे। खोजकर्ता के रूप में स्वीकार किए जाने के बाद, उन्होंने पवित्र

हिंदू घाटी बद्रीनाथ से होते हुए अपनी यात्रा जारी रखी।

अगस्त 1624 में, उन्होंने भारत के गढ़वाल पर्वतमाला के उत्तर में स्थित मानस दर्रे से होते हुए तिब्बत में प्रवेश किया। उस समय कई तीर्थयात्री मर रहे थे।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

इन ऊंचे दर्रों पर, कई वर्षों तक यह माना जाता रहा कि उनकी मृत्यु इन ऊंचाइयों पर पाए जाने वाले 'हानिकारक वाष्पों' के कारण हुई थी। सैकड़ों वर्षों बाद, अब हम जानते हैं कि यह ऊंचाई पर होने वाली बीमारी के कारण हुआ था। वे त्सापरंग पहुंचे, जहां राजा ट्राकपा डे ने उनका खुले दिल से स्वागत किया।

त्सपरंग में, शायद आश्चर्यजनक रूप से, मिशनरियों और शाही परिवार के बीच एक मजबूत संबंध स्थापित हुआ। एंड्रेड जल्द ही भारत में आगरा लौट आए और नवंबर 1624 में वापस पहुंचे। गुगे की स्थिति की जानकारी होने पर, यह निर्णय लिया गया कि त्सपरंग में एक चर्च मिशन स्थापित करने की संभावना का पता लगाने के लिए वापस जाया जाए। 12 अप्रैल, 1626 को ईस्टर के दौरान, तिब्बत में त्सपरंग में पहली बार चर्च की नींव रखी गई। चर्च अगस्त में बनकर तैयार हो गया और उसके तुरंत बाद अन्य मिशनरी भी आ गए। एंड्रेड ने टोलिंग की एक यात्रा की और उसके बाद गुगे में उनकी उपस्थिति व्यापक रूप से ज्ञात हो गई। कहा जाता है कि उन्होंने 1627 में लद्दाख के राजा सेंगे नामग्याल से संपर्क किया था। उन्होंने 1630 से कुछ समय पहले त्सपरंग छोड़ दिया और 1634 में उनकी मृत्यु हो गई। मैनुअल मार्केस, जो वहीं रह गए थे, लद्दाख के साथ हुए विवाद के बाद हुई अफरा-तफरी में लापता हो गए और 1641 के बाद उनका कोई पता नहीं चला।

त्सपरंग में आंद्रेडे के चर्च मिशन के परिणाम तुरंत स्पष्ट नहीं हुए। हालांकि ऐतिहासिक रूप से इस मिशन की उपस्थिति को गुगे के पतन का कारण माना जाता है, लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं होती। एक सिद्धांत यह है कि नए धर्म से होने वाले प्रदूषण के डर से लामाओं ने पड़ोसी लद्दाखियों के साथ मिलकर गुगे सम्राट को उखाड़ फेंकने की साजिश रची।

इस घटना से राज्य कभी उबर नहीं पाया और उसका पतन होता चला गया।

प्रसिद्ध तिब्बती इतिहासकार ग्युरमे दोरजे का मानना है कि राजा की दुल्हन को लेकर लद्दाख और गुगे के बीच हुए विवाद ने संभवतः इन कठिनाइयों को और बढ़ा दिया। ऐसा माना जाता है कि गुगे के राजाओं में से एक ने अपनी मानसिक रूप से बीमार पत्नी को त्याग दिया था और लद्दाख से एक युवा दुल्हन की तलाश की थी। हालांकि, लामाओं ने इस नई दुल्हन को गुगे में प्रवेश देने से इनकार कर दिया, और इसी बात ने लद्दाख के राजा को क्रोधित कर दिया। इसके बाद हुए संघर्षों और आक्रमण ने गुगे के विनाशकारी पतन में योगदान दिया।

1631 में जेसुइट फ्रांसिस्को डी अज़ेवेडो गुगे राज्य के लिए रवाना हुए। संभव है कि तिब्बत की उनकी यात्रा मिशन को पुनः खोलने के लिए उनकी वापसी का संकेत थी। हालांकि, ऐसा नहीं हुआ, और उनकी एक टिप्पणी शायद कठिनाइयों को दर्शाती है। त्सापरंग के बारे में वे कहते हैं, "जिस किले में राजा निवास करते हैं, वह पहाड़ की चोटी पर स्थित है और अपनी स्थिति और सुरक्षा व्यवस्था के कारण अभेद्य है।" वे स्पष्ट रूप से ईसाई धर्म के प्रचार-प्रसार की उम्मीद से निराश होकर लेह के लिए रवाना हुए।

अशोक दे, त्राक्पा दे के उत्तराधिकारी बने, लेकिन गुगे पर वास्तविक सत्ता लद्दाख के शासक राजा

डेलेक नामग्याल के हाथों में थी।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

17वीं शताब्दी के मध्य में लद्दाख और तिब्बत के बीच हुए संघर्ष ने मुगलों के रूप में कुछ समय के लिए इस क्षेत्र में बाहरी शक्तियों को भी आकर्षित किया। किन्नौर के बुशहर के महाराजा केहरी सिंह तिब्बती पक्ष में शामिल हो गए। बाद में केहरी सिंह ने गुगे की एक राजकुमारी से विवाह किया और ऊपरी किन्नौर दहेज के रूप में वापस दे दिया गया। शक्तिशाली पाँचवें दलाई लामा के हस्तक्षेप के बाद 1665 में मुगल इरादों को विफल करने के लिए तिब्बत और लद्दाख के बीच एक संधि संपन्न हुई।

इस समय से गुगे का विभाजन हो गया; पूर्वी क्षेत्र तिब्बत को दे दिया गया और पश्चिमी क्षेत्र, ऊपरी किन्नौर और स्पीति, लद्दाख को मिल गए। गुगे के पतन का सटीक समय दर्ज नहीं है, लेकिन यह संभवतः 1680 के बाद हुआ होगा। लद्दाख और गुगे के बीच संबंधों पर चर्चा बाद में लद्दाख और स्पीति के इतिहास के अंतर्गत की गई है। शुरुआती झड़पों के बाद, लेह के बौद्ध शासकों ने राजा को खदेड़ने के लिए 1685 में कश्मीर से मुस्लिम भाड़े के सैनिकों को बुलाया। त्सपरंग के सभी लोगों और गणमान्य व्यक्तियों ने सुरक्षित मार्ग के बदले आत्मसमर्पण कर दिया, लेकिन ऐसा करने के बाद उनकी बेरहमी से हत्या कर दी गई।

माल वंश के कई शासक नाममात्र के लिए गुगे के छोटे-छोटे हिस्सों पर शासन करते थे। माल शासकों का संबंध संभवतः नेपाल के काठमांडू के मल्लों से था। प्रताप माल के निधन के बाद, त्सपरंग और गुगे में सत्ता समाप्त हो गई। उस समय से, त्सपरंग और उसके साथ गुगे साम्राज्य का गौरव धीरे-धीरे लुप्त होता चला गया, क्योंकि प्राकृतिक क्षरण और क्षय के कारण कई इमारतें नष्ट हो गईं।

सांस्कृतिक क्रांति के कारण बड़ी संख्या में ऐसी कलाकृतियाँ नष्ट हो गईं जो सात सौ वर्षों तक प्रकृति की शक्ति से बची रहीं, लेकिन सौभाग्य से आज भी हम इन ऐतिहासिक और रहस्यमय अवशेषों में से कई को देखकर आश्चर्यचकित हो सकते हैं।

गुगे की खोज

गुरुग्याम मठ

गुरुग्यम (गुरु जेम, ग्यम का अर्थ है चट्टान) नामक चट्टानी मठ के 11वीं शताब्दी के अवशेष तीर्थपुरी से लगभग 9 किलोमीटर दक्षिण-पश्चिम में, नदी के निचले हिस्से में स्थित हैं।

यहां के गांव को पेल्क्ये कहा जाता है। मूल गांव को 1841 में जम्मू, भारत के डोगरा सेनापति जोरावर सिंह ने नष्ट कर दिया था, इससे पहले कि वह पुरंग के पास मारा गया। मठ का पुनर्निर्माण 1935 में ख्युन्त्रुल रिनपोचे द्वारा किया गया था और वर्तमान भवन को डोंगथाग्यालिंग कहा जाता है। यह बोनपो धर्म का एक प्रमुख स्थल है, और बोन विचारधाराओं का पुनरुद्धार मूल रूप से यहीं हुआ था। सांस्कृतिक क्रांति के बाद से चट्टान की तलहटी में स्थित मठ का एक बार फिर से पुनर्निर्माण किया गया है।

ऊपर स्थित गुफा मठ का संबंध 8वीं शताब्दी के बोन गुरु गेरपुंग ड्रेनपा नामखा से बताया जाता है। गेरपुंग ड्रेनपा नामखा शांगशुंग के गुरु थे। उन्हें ज्ञान प्राप्त हुआ था।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

एक विद्वान बोन संत ने उन्हें चार मार्गों का उपदेश दिया। उन्होंने आठवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में 'झांग झूग स्नान रग्युद' नामक ग्रंथ में मौखिक शिक्षाओं को लिखित रूप में दर्ज किया। इस ग्रंथ में ज़ोगचेन का मार्ग भी शामिल था, जो बोन और बौद्ध न्यिंगमा-पा ग्रंथों का आधार है, जिसे 'महान पूर्णता' कहा जाता है। उनके पुत्र, त्सेवांग रिग्ज़िन, एक देवता हैं जो अपने बाएं हाथ में स्वस्तिक धारण किए हुए हैं।

समतेन कर्माय की पुस्तक 'अच्छी बातों का खजाना' में लेखक का कहना है कि मध्य शांगशुंग पर आठ राजाओं का शासन था। वे पुरंग, कैलाश और ख्युंगलुंग घाटी के नाम से जाने जाने वाले क्षेत्रों पर शासन करते थे।

ह्युंग्लुंग

गुरुग्याम से लगभग 16 किलोमीटर दक्षिण में ख्युंगलुंग स्थित है, जो लगभग 4,250 मीटर की ऊंचाई पर है। यहां तक पहुंचने के लिए एक छोटे से दर्रे को पार करते हुए दो दिन की ट्रेकिंग करनी पड़ती है, जिसका अनुभव हमने नहीं किया है। संभव है कि जल्द ही दक्षिण से भी यहां पहुंचा जा सके, हमारे द्वारा लिए गए मार्ग से कुछ किलोमीटर दक्षिण की ओर। गांव और खंडहर कुछ दूरी पर स्थित हैं। पास में ही एक गर्म पानी का झरना है और अधिकांश क्षेत्र ज्वालामुखी से बना है, जिसमें कुछ लावा स्तंभ भी हैं। ऊपर स्थित मठ और किला ख्युंगलुंग न्गुलकर का हिस्सा हैं, जिसका अर्थ है ख्युंग पक्षी (गरुड़) घाटी का चांदी का महल।

प्राचीन इतिहास में, मेसोपोटामिया से लेकर अब तक, विभिन्न संस्कृतियों में मानव-पक्षी आकृति दिखाई देती रही है। हिंदू पौराणिक कथाओं में, गरुड़ संरक्षण के देवता विष्णु का वाहन है। गरज और वर्षा के देवता इंद्र के साथ युद्ध में, वह इंद्र के वज्र को तोड़ देता है। यह वज्र ही वज्र या दोर्ज है जिसे वज्रयान बौद्ध धर्म ने अत्यंत श्रद्धापूर्वक अपनाया है।

ऊबड़-खाबड़ चट्टानें जो ख्युंगलुंग को छुपाती हैं

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

गरुड़, बोन और शांगशुंग के ख्युंग पक्षी के रूप में जाना जाता है, जो अग्नि के देवताओं से उत्पन्न हुआ है और एक प्रकार से (हिंदू) अग्नि का प्रतीक है। यह पक्षी आत्मा को पीड़ा देने वाले सभी राक्षसों और सर्पों का नाश कर सकता है। आमतौर पर ख्युंग पक्षी का सिर सींगों वाले बाज जैसा और शरीर मनुष्य जैसा होता है। इसके पंख लाल रंग के होते हैं। विद्वानों के अनुसार, पश्चिमी तिब्बत की प्राचीन भाषा में 'शांग' शब्द का अर्थ गरुड़ या ख्युंग पक्षी होता है। इसी से शांगशुंग का नाम ख्युंग द्वार पड़ा।

यहां के खंडहरों में कभी शांगशुंग के अंतिम शासक राजा लिग्मिग्या का महल रहा होगा। यहां का नजारा बेहद अनोखा है, क्योंकि मिट्टी और चट्टानें चांदी, लाल, नारंगी और पीले रंगों की हैं। यह इलाका गुफाओं से भरा पड़ा है और यहां भूलभुलैयानुमा सुरंगें और प्राकृतिक बिल मौजूद हैं। इस शानदार विविधता के उदाहरण दक्षिण की ओर से गुजरने वाली नई सड़क पर देखे जा सकते हैं, जहां मौसमी जल प्रवाह और अचानक आने वाली बाढ़ ने गहरी घाटियों को काट दिया है।

जब विलियम मूरक्रॉफ्ट 1812 में इस क्षेत्र में आने वाले पहले पश्चिमी आगंतुक बने, तो उन्होंने अपने जर्नल में दृश्यों का वर्णन किया। बाद में स्वेन हेडिन ख्युंग्लुंग पहुँचने में सफल रहे और उन्होंने बताया कि वहाँ केवल आठ भिक्षु निवास करते थे। तुच्ची भी वहाँ आए और उन्हें एक मूर्ति मिली जिससे उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि ख्युंग्लुंग संभवतः 15वीं शताब्दी में एक बौद्ध केंद्र बन गया था, इस प्रकार इसके बोन मूल इतिहास के विलीन हो गए।

डोंगपो मठ

डोंगपो गोम्पा की स्थापना संभवतः खेवांग जामयांग शिंटी के शासनकाल में हुई थी। यह विशाल मठ एक समतल पहाड़ी की चोटी पर स्थित है, जिसके ऊपर एक खंडहर किला है। यह दारचेन से टोलिंग जाने वाले दक्षिणी मार्ग पर ख्युंग्लुंग से लगभग 25 किमी पश्चिम में स्थित है। इसे साक्या-पा के मठ की तरह चित्रित किया गया है, लेकिन अब यह स्पष्ट रूप से गेलुग-पा संप्रदाय से संबंधित है। संभवतः इसमें कभी रिनचेन ज़ांगपो के समय के प्रारंभिक गुगे भित्तिचित्र भी रहे होंगे।

डोंगपो मठ

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

दावा मठ

दावा गाँव और मठ के खंडहर सतलुज नदी के दक्षिण में स्थित दक्षिणी सड़क के माध्यम से दारचेन और टोलिंग को जोड़ने वाले नए मार्ग पर स्थित हैं। गाँव तक पूर्व दिशा से पहुँचा जा सकता है, और इस घाटी के पश्चिमी किनारे पर अद्भुत रूप से कटी-फटी चट्टानें हैं। गाँव के ठीक पूर्व में एक सैन्य चौकी और एक बदसूरत चीनी परिसर है। इस घाटी को चंद्र महल की घाटी कहा जाता है। दावा मठ के संस्थापक संभवतः खेवांग जामयांग शिंटी थे।

लामा गोविंदा

उन्होंने 1948 में दावा का दौरा किया और उसका वर्णन किया। उस समय

एक चैपल में एक

सुनहरी छत के साथ

दीवार चित्रकारी

अंदर। हम थे

यात्रा करने में असमर्थ

खंडहर, जो हैं

बनाना काफी मुश्किल है

आस-पास के टावरों से बाहर

और गुफाएँ।

यहां तीन मुख्य ल्हाखांग (महल) बताए जाते हैं; मुख्य सभा कक्ष दुखांग, मैत्रेय को समर्पित चंबा ल्हाखांग और लामा ल्हाखांग, जो संभवतः मठ के प्रमुख लामा को समर्पित है। कई चोर्टेन (पुराने मंदिर) कभी शक्तिशाली रहे इसके शासकों की भूतिया याद दिलाते हैं।

मंगंग मठ

यह एकांत मठ और गाँव टोलिंग के पूर्व में स्थित हैं, जो सतलुज नदी की कई विचित्र रूप से अपरदित घाटियों में से एक में छिपे हुए हैं। तिब्बती विद्वान ग्युमरे दोरजे के अनुसार, मंगंग (जिसे मंगनांग भी कहा जाता है) के खंडहर राजा चांग चुब ओ (984-1078) के समय के हैं। टोलिंग में रहने वाले भारतीय गुरु अतीशा भी यहाँ दो गिरजाघरों की स्थापना के लिए आए थे; ये थे चांगचुब का ल्हाखांग और जम्पा (पेल) का ल्हाखांग, जो भविष्य के बुद्ध को समर्पित एक मैत्रेय गिरजाघर था। 13वीं शताब्दी में राजा लागा के शासनकाल में चार अन्य गिरजाघर जोड़े गए थे।

यह मठ (गुगे के लिए असामान्य रूप से) नीची भूमि पर बनाया गया था, जिससे पता चलता है कि इसके भक्तों को बाहरी चुनौतियों से डरने की कोई खास वजह नहीं थी। 11वीं शताब्दी के बाद बौद्ध धर्म संस्कृति में मजबूती से स्थापित हो गया था। इस शैली के अन्य उदाहरण लद्दाख के अल्ची और स्पीति के ताबो में मिलते हैं; ये भी इसी तरह की संरचनाएं हैं जो केवल ऊंची दीवारों से सुरक्षित हैं।

प्रोफेसर टुची के अनुसार, यह परिसर कभी दो भागों में विभाजित था - ऊपरी क्षेत्र जिसे खारदसोंग के नाम से जाना जाता था, और एक निचला भाग।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

उस्सुखर क्षेत्र में, उन्होंने मंगंग की यात्रा के दौरान कश्मीरी शैली के कई भित्तिचित्र देखे। ये भित्तिचित्र तस्वीरों में दर्ज हैं; मुख्य चित्र अक्षोभ्य, वज्रधर्म, नृत्य करती अप्सरा, वज्रपाणि और हयग्रीव के थे। ऐसा प्रतीत होता है कि ये सभी चित्र 11वीं शताब्दी में रिनचेन ज़ंगपो और उनके भारतीय कलाकारों के समूह से संबंधित हैं।

मंगांग घाटी शानदार है

टोलिंग

टोलिंग, जिसे अब ज़ांडा के नाम से भी जाना जाता है, पश्चिमी तिब्बत और गुगे साम्राज्य का सबसे बड़ा और सबसे सक्रिय मठ था। ज़ांडा के आधुनिक शहर के नए हिस्से में कुछ चिनार के पेड़ छाया देते हैं। इस शहर में मठ, एक तिब्बती गाँव और चीनी दुकानों, कैफे और होटलों से सजी एक नई, आकर्षक मुख्य सड़क के साथ-साथ एक डाकघर और दूरसंचार केंद्र भी शामिल हैं।

टोलिंग मठ

टोलिंग मठ परिसर एक चारदीवारी वाले परिसर में स्थित है जो मुख्य बस्ती के पश्चिम में है। परिसर के पूर्व और उत्तर दिशाओं में दो द्वार हैं। 1966 में शुरू हुई सांस्कृतिक क्रांति तक, मठ सक्रिय रहा। उस समय यहाँ कम से कम छह मुख्य गिरजाघर थे। आज मठ क्षेत्र में दो इमारतें लगभग सही सलामत हैं। तीसरी इमारत, येशे ओ मंदिर, परिसर के केंद्र में स्थित है और इसे स्वर्ण भवन के नाम से जाना जाता है। दुख की बात है कि इसके अवशेषों का अभी तक बहुत कम जीर्णोद्धार हुआ है, और अंदर की कुछ कलाकृतियाँ बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई हैं। फिर भी,

मंदिर का विशिष्ट मंडला आकार अभी भी बरकरार है।

दो अन्य मंदिर, नेतेन ल्हाखांग या स्वर्ण मंदिर और टोंग्यू चैपल, पूरी तरह से नष्ट हो चुके हैं। दोनों कभी बहुत प्रसिद्ध थे।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

भव्य चैपल। नेतेन में कभी सोलह अर्हतों को दर्शाने वाले भित्तिचित्र थे। उत्तर-पश्चिमी कोने में स्थित सेरखांग भवन भी अब नहीं है। जब तुच्ची ने दौरा किया, तो उन्होंने लकड़ी के बीमों से घिरे या शायद उनके सहारे बने इस तीन मंजिला, वर्गाकार मंदिर की तस्वीरें लीं।

टोलिंग तक की एक शानदार ड्राइव

हालांकि यह एक लंबा सफर है, लेकिन अगर आपका ड्राइवर तैयार हो, तो दक्षिणी मार्ग से भारतीय हिमालय की निकटता के कारण बेजोड़ दृश्य देखने को मिलते हैं। इस मार्ग का नजारा अद्भुत है। यह मार्ग मुख्य दारचेन-रुतोक सड़क से लगभग 1325 किलोमीटर पर अलग हो जाता है।

कुछ छोटी पहाड़ियों के बाद, सड़क ऊपर की ओर चढ़ती जाती है; कैलाश पर्वत का सफेद गुंबद दूर से अकेला खड़ा बेहद खूबसूरत लगता है। अचानक सड़क एक पहाड़ी की चोटी पर पहुँचती है और भारतीय हिमालय की सारी भव्यता आँखों के सामने आ जाती है! नंदा कोट, नंदा देवी की चोटियाँ, पंच चूली, कामेट और लद्दाख की चोटियाँ। नीचे की ओर जाते हुए, सड़क एक छोटी घाटी में मुड़ती है और मोड़ से लगभग 40 किमी दूर एक बड़ी नदी के पास पहुँचती है। यह नदी, हालांकि इसे नदी नहीं माना जाता, सतलुज नदी का वास्तविक स्रोत हो सकती है। इसका मान्यता प्राप्त स्रोत राखास ताल के पास है। दक्षिण में कुछ बेहद आकर्षक, लहरदार मिट्टी की आकृतियाँ हैं। इस बड़ी नदी पर एक पुल बना हुआ है, ठीक उस छिपी हुई खाई से पहले जहाँ नदी विलीन हो जाती है और सतलुज में मिल जाती है।

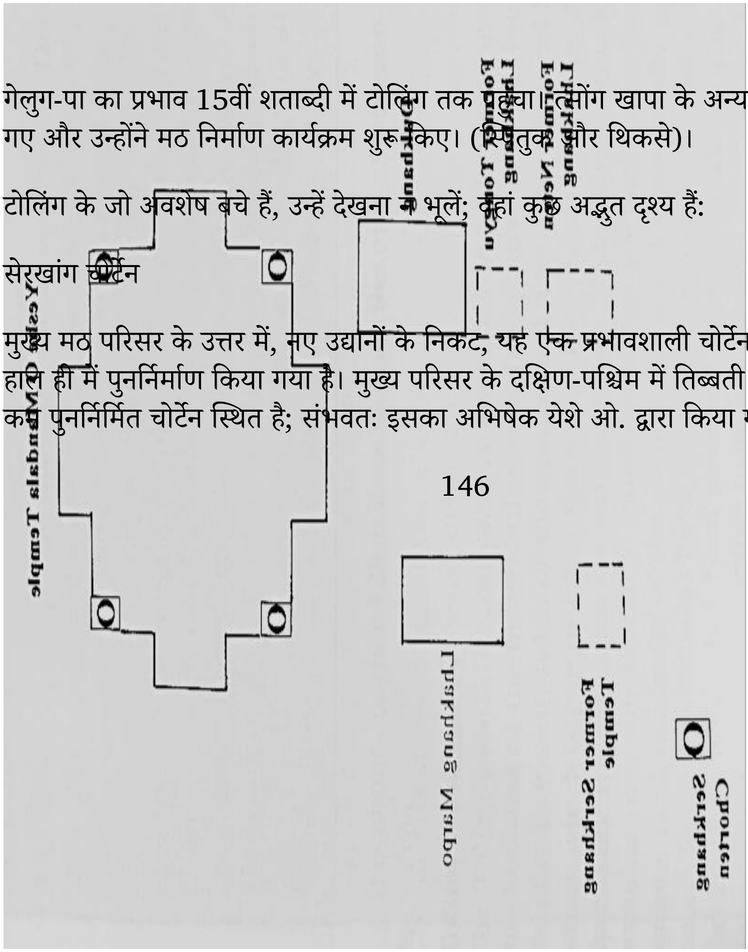
यह मार्ग अनगिनत गहरी घाटियों से घिरा हुआ है, जो धरती को चीरती हुई आगे बढ़ती हैं। इन घाटियों के भीतर अवर्णनीय सुंदरता वाली चट्टानी संरचनाएं हैं, जिनके आकार और रंग कल्पना से परे हैं। एक बिंदु पर सड़क ख्युंग्लुंग न्गुलकर किले के ठीक दक्षिण में है, लेकिन वह नज़र से ओझल रहता है। शानदार घाटियों के अलावा, डोंगपो गोम्पा अगला आकर्षण है, जिसका मुख्य मठ सड़क के पास है और ऊपर एक खंडहर किला है।

यह मार्ग घुमावदार कटाव संरचनाओं, बलुआ पत्थर की मीनारों, गिरजाघर जैसी शिखरों की कतारों और भूतिया बुर्जों की अव्यवस्थित संरचना के बीच से होकर गुजरता है। दावा (220 किमी) में स्थित 'कैसल मून वैली' का मठ गांव के ऊपर चट्टानों पर ऊँचाई पर स्थित है। मडस्टोन की चट्टानों के बीच साधुओं की गुफाओं और अन्य खंडहरों को पहचानना लगभग असंभव है। यहां एक चेकपोस्ट भी है, इसलिए कोई भी फोटो लेने से पहले पूछ लें। दावा से एक ऊबड़-खाबड़ रास्ता वापस मैदानों की ओर चढ़ता है और फिर एक बड़ी घाटी में उतरता है। यह मंगंग घाटी है। इसमें मंगंग गोम्पा के अवशेष छिपे हुए हैं।

हजारों अन्य मिट्टी के स्तंभनुमा संरचनाओं को पार करने के बाद, सड़क अंततः सतलुज घाटी से मिलती है। टोलिंग तक लगभग 12 किलोमीटर का सफर है; एक रोमांचक दिन की ड्राइव का अंत।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

टोलिंग मठ का नक्शा



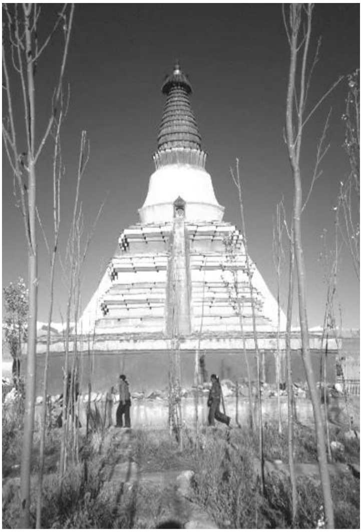
गेलुग-पा का प्रभाव 15वीं शताब्दी में टोलिंग तक पहुंचा। त्सोंग खापा के अन्य दूत भी लद्दाख गए और उन्होंने मठ निर्माण कार्यक्रम शुरू किए। (स्पितुक और थिकसे)।

टोलिंग के जो अवशेष बचे हैं, उन्हें देखना न भूलें; वहां कुछ अद्भुत दृश्य हैं:

सेरखांग चोर्टेन

मुख्य मठ परिसर के उत्तर में, नए उद्यानों के निकट, यह एक प्रभावशाली चोर्टेन (नीचे) है जिसका हाल ही में पुनर्निर्माण किया गया है। मुख्य परिसर के दक्षिण-पश्चिम में तिब्बती गाँव के पार एक कम पुनर्निर्मित चोर्टेन स्थित है; संभवतः इसका अभिषेक येशे ओ. द्वारा किया गया था।

अध्याय आठः गुगे और प्राचीन शांगशुंग



ल्हाखांग कार्पो

इमारतों के समूह का हिस्सा, ल्हाखांग कार्पो, टोलिंग मठ का लाल मंदिर है। संभवतः रिनचेन ज़ंगपो यहीं रहते थे। अतीत (दीपांकर), वर्तमान (शाक्यमुनि) और भविष्य (मैत्रेय) के बुद्धों की प्रतिमाओं का पुनर्निर्माण किया गया है और इन्हें अंधेरे पिछले कक्ष में देखा जा सकता है। इस अंधेरे चैपल में बने चित्र स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देते और इस रहस्यमय मंदिर के कुछ हिस्सों को देखने के लिए टॉर्च की आवश्यकता होती है। गूगे जिस कश्मीरी कला के लिए प्रसिद्ध है, उसके कुछ अलग-थलग नमूने इस अंधकार में मुश्किल से ही देखे जा सकते हैं।

ल्हाखांग मारपो

ल्हाखांग मारपो में कुछ अद्भुत कलाकृतियाँ हैं और यह पश्चिम की ओर खुले मैदान के पार स्थित सफेद मंदिर है। चैपल के विशाल देवदार के लकड़ी के दरवाजे बेहद प्रभावशाली हैं। दुर्भाग्य से, अंदर की सभी मूर्तियाँ बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई हैं, या कहें तो पूरी तरह नष्ट हो गई हैं। बाईं दीवारों को सबसे अधिक नुकसान पहुँचा है, लेकिन फिर भी वे देखने में बेहद आकर्षक हैं। काग्यु-पा से लेकर गेलुग-पा तक, अधिकांश तिब्बती देवी-देवताओं और प्रतिमाओं को दाईं दीवारों पर देखा जा सकता है, जो कहीं बेहतर स्थिति में हैं। अवलोकितेश्वर, वज्रसत्व, पद्मपाणि, अमिताभ, अनुवादक लेकपाई शेराब (जो रिनचेन ज़ंगपो के साथ थे), सोंग खापा, विजये, ड्रोल्मा, प्रज्ञापारमिता और कुछ ड्रिगुंग-काग्यु-पा देवी-देवताओं की प्रतिमाएँ प्रदर्शित हैं, साथ ही ध्यान मुद्रा में विभिन्न रूपों में कुछ देवी-देवताओं की प्रतिमाएँ भी हैं।

येशे ओ मंडला मंदिर

येशे ओ मंदिर कभी टोलिंग के सबसे प्रभावशाली स्थलों में से एक था। इस मंदिर की बाहरी दीवारों को लाल रंग से रंगा गया है, और प्रत्येक कोने पर दीवारों के ऊपर चार भव्य रंगीन चोर्टेन बने हुए हैं। दुर्भाग्य से, इसका अधिकांश आंतरिक भाग उजाड़ और वीरान है।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

नग्न। अंदर स्थित मुख्य गिरजाघर में केंद्रीय देवता को पाँचवें ध्यानी बुद्ध, वैरोचना माना जाता था। उनकी प्रतिमा पश्चिमी तिब्बत और लद्दाख में काफी आम है। उन्हें क्रोधित मुद्रा में दर्शाया गया है, जो असामान्य नहीं है।

ग्यात्सो ल्हाखांग

ग्यात्सो ल्हाखांग में मुख्य चैपल के प्रवेश द्वार से पहले एक छोटा संग्रहालय क्षेत्र है। आप मुख्य चैपल के बाहरी हिस्से में घूम सकते हैं, जहाँ कई दरवाजों से होते हुए आप छोटे-छोटे कमरों में पहुँच सकते हैं। इन कमरों में स्थित लगभग सभी मंदिर नष्ट हो चुके हैं, हालाँकि अब कुछ जीर्णोद्धार कार्य शुरू हो रहा है।

सेरखांग मंदिर

अब पूरी तरह से खंडहर हो चुकी सेरखांग संरचना कभी टोलिंग का सबसे पूजनीय मंदिर हुआ करती थी। इमारत की तीन मंजिलें, जो ऊपर की ओर घटती जाती थीं, त्रिआयामी मंडल का प्रतिनिधित्व करती थीं। यह उन तीन स्तरों को भी इंगित करता था जिनसे होकर बुद्ध ने ज्ञान प्राप्ति के मार्ग पर यात्रा की थी।

टोलिंग से काफी ऊपर, दक्षिण में स्थित अद्भुत बलुआ पत्थर की चोटियों और ऊबड़-खाबड़ भूभागों पर, दो चट्टानी संरचनाओं और ध्यान गुफाओं के अवशेष मौजूद हैं। इन स्थानों तक पहुँचने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ती है और भूभाग की जर्जरता के कारण रास्ता काफी जोखिम भरा है। अब कुछ ही ठोस खंडहर बचे हैं।

दोरजे जिग्मे ल्हाखांग

कहीं समय के साथ गुम हो जाने के बाद, लामा गोविंदा ने एक ऐसे गिरजाघर का पता लगाया जिसमें भैंस के सिर वाले राक्षस दोरजे जिग्जे या यमंतक की भयंकर मूर्ति थी। दोरजे जिग्जे, जो मृत्यु का संहारक है, मंजुश्री का क्रोधित रूप है। यह बैल के सिर वाला देवता सभी नश्वर प्राणियों, जानवरों और मनुष्यों के बीच एक कड़ी है। लेकिन ये नश्वर आत्माएं कभी मर नहीं सकतीं और इस प्रकार अमर रहती हैं।

डेमचोक ल्हाखांग, त्सापरंग

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

त्सापरंग

हमारे सामने पूरी पहाड़ी विशाल झाड़ियों से ढकी हुई है।

खंडहर; एक मृत शहर जो मानो निगरानी रख रहा हो।

पीले रंग के उजाड़, पीड़ादायक बंजर भूमि का वीरान परित्याग

पत्थरों के साथ, इसके खंडहर हो चुके महल की खाली आँखों के गड्ढे और

इसके खंडहर हो चुके गुफानुमा आवास... भित्तिचित्रों को अपवित्र कर दिया गया है और

उजाड़ इलाके में कई लोग मरने लगे हैं...

आज ऐसा लगता है मानो पथरीला वीरान इलाका ऊपर चढ़ रहा हो।

घाटी से ऊपर की ओर धीमी लेकिन अटूट गति से बढ़ते हुए

और यह अपने नंगे पीले गले में आखिरी को निगल रहा है

एक महान अतीत के अवशेष।

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

त्सपरंग, टोलिंग से एक घंटे से भी कम की ड्राइव पर (लगभग 25 किमी दक्षिण में) स्थित है और यह प्राचीन गुगे साम्राज्य का घर है। टोलिंग से आने वाली संकरी सड़क, शुरुआत में सतलुज नदी के ऊपर नरम, कटाव से भरी और टूटती पहाड़ियों से सटी हुई है। एक जगह यह एक सुनसान घाटी में चढ़ती है, फिर सूखी नदी के तल से काफी ऊपर वापस मुड़ जाती है। त्सपरंग के करीब एक चौड़ा मैदान है जो इसे नदी से अलग करता है। गाँव से आगे एक पगडंडी खंडहरों के आधार तक जाती है।

त्सापरंग का किला-मठ परिसर एक अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करता है, जो किसी परीकथा जैसी चट्टानों, बलुआ पत्थर की बनी भव्य संरचनाओं और मीनारों के बीच स्थित है। पहाड़ी पर बने इस किले में तिब्बत के कुछ सबसे उत्कृष्ट भित्तिचित्र और चित्रकारी मौजूद हैं। सांस्कृतिक क्रांति के दौरान कई मूर्तियाँ नष्ट हो गईं, लेकिन थोड़ी कल्पनाशीलता से आप सपनों की दुनिया में खो सकते हैं। कटे हुए अंग और सिर हमें उस सुंदरता और शिल्प कौशल की याद दिलाते हैं, जिसे मनुष्य ने सात सौ साल पहले बड़ी सावधानी से बनाया था और लगभग चालीस साल पहले बड़ी लापरवाही से नष्ट कर दिया। मठों के अंदर फोटो खींचने की अनुमति नहीं है, लेकिन दृश्य हमेशा के लिए स्मृति में बसे रहेंगे। त्सापरंग में केवल मनुष्य की कलाकृति ही इतनी अद्भुत नहीं है। इसकी भौगोलिक स्थिति, जो एक खड़ी पहाड़ी की चोटी पर स्थित है, जिसमें क्षरित स्तंभ और

सुरंगें हैं, प्रकृति की शक्ति का एक उत्कृष्ट उदाहरण है।

त्सापरंग लगभग 150 से 200 मीटर ऊँची एक भव्य पहाड़ी की ढलान पर बना हुआ है। प्रसिद्ध चित्रों वाली मुख्य चैपल पहाड़ी के सबसे निचले हिस्से से ऊपर की ओर जाती हैं। इनके ऊपर एक अच्छी सीढ़ी और पगडंडी खंडहरों, रोमांचक सुरंगों और गुफाओं से होकर ऊपर चढ़ती है, जो कभी भिक्षुओं के निवास स्थान थे। लगभग छिपे हुए शिखर पर ग्रीष्मकालीन और शीतकालीन महल, डेमचोक ल्हाखांग चैपल और कई अन्य संरचनाएं हैं, जिनका अब स्पष्ट वर्णन नहीं है।

दसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में अपनी शुरुआत से ही, गुगे का विकास टोलिंग पर केंद्रित था। हालाँकि, जब तिब्बत मंगोलों के प्रभुत्व में आ गया और साक्या-पा संप्रदाय की स्थापना हुई, तो इसका भाग्य फीका पड़ गया। चौदहवीं शताब्दी के उत्तरार्ध और मध्य के बीच किसी समय

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

19वीं शताब्दी और 15वीं शताब्दी के आरंभ में, त्सापरंग में राजा नामग्येल-डे द्वारा गुगे साम्राज्य के भाग्य का पुनरुद्धार किया गया था।

उनके पुत्र पुंटसोक-दे (कुछ लोग उन्हें सनफुग दे भी कहते हैं) ने त्सपरंग को गुगे साम्राज्य की राजधानी बनाया। उनके द्वारा निर्मित प्रारंभिक संरचनाओं में से एक त्सपरंग की मुख्य पहाड़ी के नीचे स्थित लोटसांग ल्हाखांग और ऊपरी भाग में स्थित ड्रिटेंग नामक मठ था। पहले लोबसांग राबतेन और बाद में 16वीं शताब्दी में जिग्मे वांगचुक के शासनकाल में इसका विस्तार जारी रहा। त्सपरंग में बाद में कुछ हज़ार लोग बसने लगे, जिनमें से कई भारत, तिब्बत और लद्दाख के बीच व्यापार में लगे हुए थे।

1912 में त्सापरंग की अपनी यात्रा के बारे में कैप्टन जी.एम. यंग कहते हैं:

> शहर के खंडहर विस्तृत क्षेत्र में फैले हुए हैं और एक तरफ से इनकी सुरक्षा की जाती है।
>
> मिट्टी के छोटे-छोटे गोल किलों की एक श्रृंखला से घिरा हुआ। सीढ़ीदार खेत, अब नहीं रहे।
>
> खेती की जाती है, जो ज़ोंगपेन (स्थानीय गवर्नर) के आसपास स्थित होती है।
>
> घर, एक मंदिर जिसका प्रभारी एक ही लामा है, और
>
> अन्य चार परिवारों के आवास जो मिलकर बनते हैं
>
> त्सपरंग की जनसंख्या।

ड्रोल्मा ल्हाखांग

दर्शन के लिए सबसे पहला स्थान द्रोल्मा ल्हाखांग है, जिसे पूर्णता का गिरजाघर कहा जाता है। इस गिरजाघर में श्वेत तारा की मूर्ति स्थापित है, जिसे त्सापरंग के एक शासक द्वारा बनवाया गया माना जाता है। चित्र संभवतः 16वीं शताब्दी के हैं। भीतर शाक्यमुनि अपने दो शिष्यों के साथ, त्सोंग खापा, अतीशा और जानवरों, हिम सिंहों और पक्षियों के अद्भुत चित्रण प्रस्तुत करते हैं। एक दीवार पर गुह्यसमाज के विभिन्न रूप दिखाई देते हैं।

ल्हाखांग मारपो

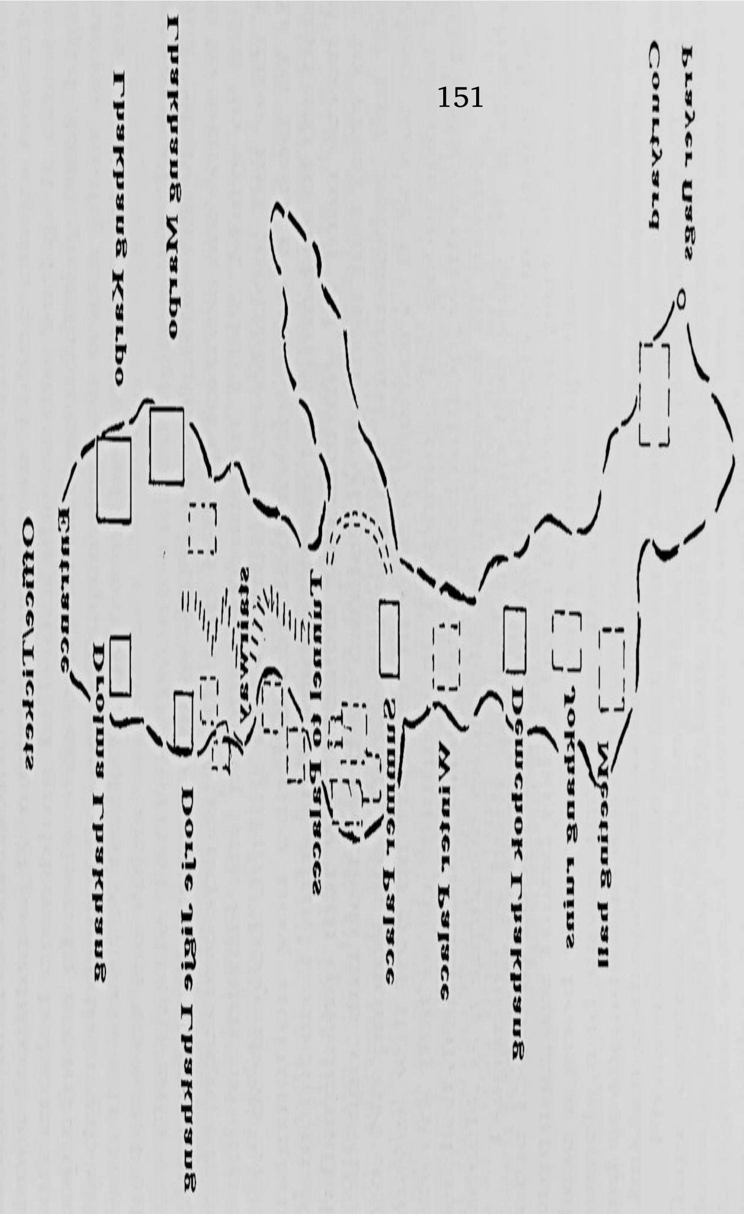
पहाड़ी पर स्थित अगला बड़ा चैपल ल्हाखांग मारपो या लाल चैपल है। अभिलेखों के अनुसार, इस चैपल का निर्माण लोबसांग राबतेन की पत्नी रानी डोनडुबमा ने लगभग 1475 में करवाया था। इस इमारत में मौजूद कुछ चित्र छह सौ साल पुराने हो सकते हैं। लकड़ी के नक्काशीदार दरवाजों को मूल माना जाता है। दरवाजों पर 'ओम मणि पद्मे हम' मंत्र उकेरा गया है।

अंदर की दीवारों पर चेनरेसिग, तारा और मंजुश्री की छवियां हैं। दाईं ओर बुद्ध के जीवन के प्रसिद्ध

चित्रण हैं, जो सफेद और लाल दोनों चैपलों में देखे जा सकते हैं। यहां आठ औषधि बुद्ध, ध्यानी बुद्ध और एक हरी तारा भी दिखाई देती हैं। द्वार के पास वज्रपाणि, एक लाल महाकाल और उष्णीषा-विजय की मूर्तियां हैं। इन चित्रों को विश्व में सबसे व्यापक चित्रों में से माना जाता है। इस भवन में आठ चोर्टेन भी हैं, जो अभी भी काफी हद तक सुरक्षित हैं; विशिष्ट पक्षी मकरों वाले तोरण भी विभिन्न अवस्थाओं में देखे जा सकते हैं। बाईं दीवार पर मंदिर निर्माण करने वाले कारीगरों के दृश्य हैं। कुछ उत्कृष्ट कश्मीरी लघुचित्र भी हैं, जिनमें पगड़ीधारी अतिथि स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

त्सापरंग की योजना



अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

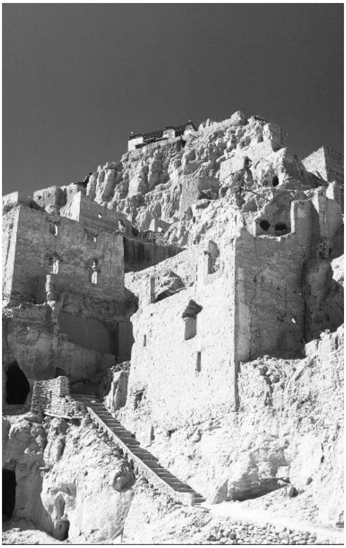
दोरजे जिग्जे ल्हाखांग

यह छोटा चैपल उग्र देवता यमंतक का निवास स्थान है, जिन्हें तिब्बत में दोरजे जिगजे के नाम से जाना जाता है। इसमें कभी भैंस के सिर वाले इस राक्षस की एक भयंकर मूर्ति स्थापित थी। इस चैपल में सोने से चित्रित कुछ अद्भुत मूर्तियाँ हैं। प्रदर्शित देवताओं में क्ये दोरजे (यब-यम में हेवज्र), डेमचोक (चक्रसंभव), संगडू (गुह्यसमाज), ग्रीन तारा और सर्वोच्च योग तंत्र के महाकाल शामिल हैं। इसके अलावा यहाँ सोंग खापा, ड्रोल्मा (तारा), मैत्रेय और हिम सिंह पर सवार कुबेर की मूर्तियाँ भी हैं। यहाँ सोने का उपयोग अत्यंत अद्भुत है।

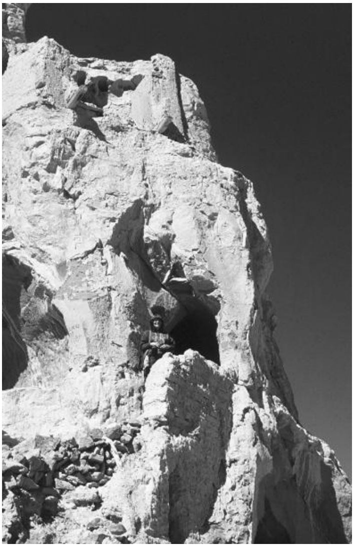
> अद्भुत और भयावह दृश्यों की एक पूरी दुनिया का प्रतीक है
>
> इन तस्वीरों में, इतने सजीव और प्रभावशाली ढंग से, कि
>
> इन मंदिरों को देखकर ऐसा लगता है मानो आप किसी अवास्तविक दुनिया में पहुँच गए हों।
>
> दुःस्वप्न और पीड़ा की दुनिया। मानो एक भयानक दुनिया के सभी आतंक।
>
> वहाँ चित्रित लोग, अपवित्र उल्लंघनकर्ताओं द्वारा याद किए गए
>
> शांत एकांत, दीवारों से बाहर निकलना चाहेंगे और
>
> वे जीवंत हो उठते हैं और व्यक्ति को अपने नृत्यों में खींच लेते हैं।
>
> तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

त्सापरंग ज़ोंग या गढ़

भिक्षुओं के आवासों के खंडहरों के बाद, एक लगभग छिपी हुई सुरंग से होकर यहाँ पहुँचा जा सकता है, जो एक दुर्गम चट्टान के आधार से शुरू होती है। पश्चिम की ओर की कुछ खिड़कियाँ खुलती हैं, जिनसे चट्टानों के नीचे का विस्मयकारी दृश्य दिखाई देता है। सावधानी बरतनी आवश्यक है। सुरंग से बाहर निकलने के बाद, सीढ़ियों से होते हुए पहाड़ी परिसर का सपाट शिखर दिखाई देता है।



किले तक पहुंचना रोमांचक है!



अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

ग्रीष्मकालीन महल

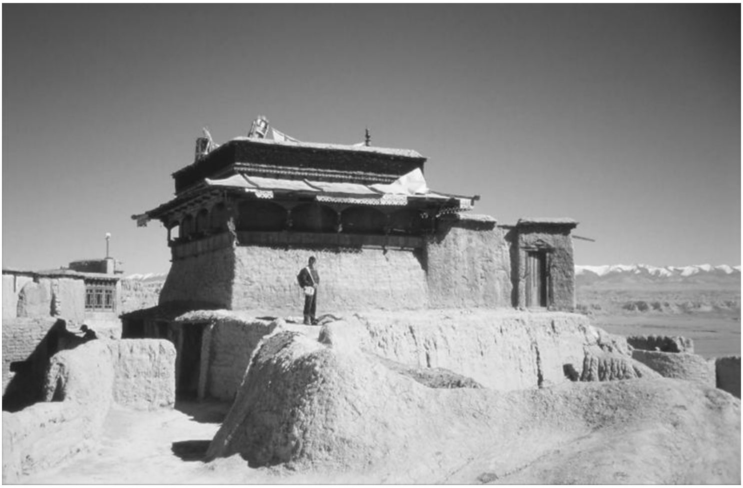
समर पैलेस, जिसका अधिकांश भाग पुनर्स्थापित हो चुका है, सतलुज घाटी का अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करता है। दूर-दूर तक फैली हुई, विचित्र रूप से क्षरित, महल जैसी इमारतें एक के ऊपर एक ढेर की तरह दिखाई देती हैं। इनके ऊपर बर्फ से ढके पहाड़ हैं जो उत्तर-पश्चिम में ज़ांस्कर और लद्दाख पर्वतमालाओं से मिलते हैं। महल के अंदर फर्नीचर बहुत कम है, लेकिन दीवारों पर रंग किया गया है। एक नीची दीवार वाली बालकनी धूप सेंकने के लिए एक आरामदायक स्थान प्रदान करती है, जिसका उपयोग शाही परिवार ठंड से बचने के लिए करता था। नीचे की खाई बेहद गहरी है, और चक्कर आने की समस्या वाले लोगों के लिए यह जगह उपयुक्त नहीं है।

शीत महल

शीतकालीन महल को आसानी से नज़रअंदाज़ किया जा सकता है, क्योंकि इसका प्रवेश द्वार छिपा हुआ और बेहद खड़ी चढ़ाई वाला है। यह इतना खड़ी और संकरा है कि घिसी-पिटी सीढ़ियों से नीचे उतरने में सहायता के लिए एक केबल लगाई गई है। यह महल, जो लगभग 20 मीटर ज़मीन के नीचे स्थित है, एक बेहद ठंडा और रहस्यमय स्थान है। कुछ कमरों की छतें इतनी नीची हैं कि आपको एक कमरे से दूसरे कमरे और एक सुरंग से दूसरी सुरंग तक रेंगना पड़ सकता है। सुरंगों से गुज़रने के लिए आपको लगभग निश्चित रूप से अपना बैग उतारना पड़ेगा। ज़मीन के नीचे होने के कारण, यह महल बाहर की सर्दियों की भीषण ठंड से बचा रहता था। सतलुज घाटी में गर्मियों में काफी गर्मी होती है, इसलिए निस्संदेह यह महल उस गर्मी से बचने में भी उपयोगी रहा होगा।

डेमचोक ल्हाखांग

डेमचोक 'मंडला' ल्हाखांग यहाँ सबसे ऊपर स्थित एक छोटा सा लाल रंग का चैपल है, जहाँ सीढ़ियों और एक चबूतरे से पहुँचा जा सकता है। इसकी बाहरी दीवारों पर पुनर्स्थापित मूर्तियाँ लगी हैं। दुर्भाग्यवश, हमारे दौरे के समय इस चैपल में मरम्मत का काम चल रहा था (या फिर शायद देखभाल करने वाला व्यक्ति बार-बार ऊपर चढ़ने से थक गया था!)



डेमचोक ल्हाखांग

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

इस गिरजाघर के अंदर कभी डेमचोक को समर्पित एक त्रिआयामी मंडल था। यहाँ की चित्रकारी सर्वथा अच्छी तरह संरक्षित है। यहाँ के देवता डेमचोक, महाकाल, हेवज्र और संगदु (गुह्यसमाज) हैं। प्रत्येक देवता योग तंत्रों के चक्र से संबंधित है। यह मंदिर लगभग पाँच सौ वर्ष पुराना हो सकता है।

माइकल हेंस, जिन्होंने 1994 में इस चैपल की तस्वीर खींची थी, के अनुसार, पिछली दीवार पर वैरोचना की 15वीं शताब्दी के अंत की एक छवि मौजूद है। दक्षिणी छोर पर ऊपर की ओर स्थित बड़ा खुला क्षेत्र संभवतः सभा कक्ष रहा होगा, जो कभी ढका हुआ था। सबसे ऊपरी छोर पर कुछ प्रार्थना ध्वज लगे हैं, जहाँ से शानदार दृश्य और गहरी खाई का नजारा दिखाई देता है।

लोटसांग ल्हाखांग

यह खंडहर हो चुका चैपल और चोर्टेन है जो उत्तर दिशा में छोटी नदी घाटी के उस पार दिखाई देता है। इन खंडहरों तक पहुँचने के लिए, प्रवेश द्वार से नीचे घाटी में उतरें। यह थोड़ा मुश्किल हो सकता है, क्योंकि यहाँ छोटी-छोटी नालियाँ हैं जिन्हें पार करना कठिन है, और ज़मीन कुछ जगहों पर ढीली है। घाटी में पहुँचने के बाद, जहाँ एक छोटी सी धारा बहती है और कुछ हिस्से दलदली हैं, वहाँ अपने पैरों को गीला होने से बचाएँ। खंडहरों तक जाने का एक स्पष्ट रास्ता है।

पूरा इलाका गुफाओं से भरा पड़ा है, जिनमें पूर्व में ध्यान करने की गुफाएँ और गुफाओं में बसी बस्तियों का जाल फैला हुआ है। यहाँ ऐसी गुफाएँ भी हैं जिनमें महत्वपूर्ण लामाओं और नागरिक हस्तियों के त्सा-त्सा (मिट्टी में लिपटे अवशेष) रखे हुए हैं।

सामान्यतया बीजिंग से अनुमति के बिना फोटोग्राफी की अनुमति नहीं है!

त्सपरंग गढ़ के शिखर से सतलुज घाटी के दृश्य

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

टोलिंग से डार्चेन तक

टोलिंग से दारचेन जाने के दो रास्ते हैं; एक दक्षिणी रास्ता जिसका वर्णन पहले किया गया है, जो लंबा और धीमा है, लेकिन हिमालय के करीब है, और दूसरा उत्तरी रास्ता, जो अली से आने-जाने वाली मुख्य सड़क से जुड़ता है। दोनों रास्ते बेहद खूबसूरत हैं, इसलिए यदि संभव हो तो एक रास्ते से जाएं और दूसरे रास्ते से वापस आएं।

टोलिंग से उत्तरी मार्ग पर निकलते हुए, सड़क एक प्राचीन चेन पुल के बगल में बने नए पुल से सतलुज नदी को पार करती है। सड़क कटाव वाले क्षेत्र के ऊपर एक ऊंचे स्थान पर चढ़ती है, जहां से भारतीय हिमालय के मनमोहक दृश्य दिखाई देते हैं। ये दृश्य नेपाल से लेकर लद्दाख तक फैले हुए हैं। 5500 मीटर से अधिक ऊंचे दर्रे के नीचे पहाड़ियों पर ड्रोक्पा खानाबदोश डेरा डाले रहते हैं। एक खड़ी दर्रे (110 किमी पर) को पार करने के बाद, टोलिंग से 125 किमी की दूरी पर स्थित मुख्य सड़क तक 11 किमी की ढलान है। यहां एक तिब्बती चायघर है जहां आप कुछ सीमित जलपान कर सकते हैं।

दारचेन जाने वाली मुख्य सड़क अच्छी हालत में है और तेज़ गति से तय की जा सकती है (1215 किमी से 1335 किमी तक 2 घंटे में)। तीर्थपुरी जंक्शन मोइंसर में पूर्व की ओर स्थित है। इस दिन 240 किमी की दूरी तय करने में लगभग 6-7 घंटे लगते हैं।

सड़क सुधार का काम जारी है, जिससे कुछ यात्राओं का समय और भी कम हो रहा है।

टोलिंग से आगे सड़क एक दर्रे से होकर गुजरती है और पैंगोंग झील से ल्हासा जाने वाली मुख्य सड़क से मिल जाती है। भारतीय हिमालय के दृश्य बेहद खूबसूरत हैं।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

छिपा हुआ गेज

त्सापरंग के पश्चिम में सड़कें बहुत कम हैं और भारत की सीमा के निकट होने के कारण यह एक संवेदनशील क्षेत्र है। सतलुज नदी के ऊपर स्थित शिपकी ला दर्रा, 1959 से पहले तिब्बत में प्रवेश का मुख्य मार्ग था और यह नाको और पो के पूर्व में, ऊपरी किन्नौर में नामगिया के ऊपर स्थित है।

नाको गाँव भारतीय पक्ष में शिपकी ला पर्वतमाला के लिए प्रारंभिक बिंदु है।

शिपकी ला और भारतीय सीमा के निकट, गुगे में कई अन्य प्रसिद्ध मठ मौजूद थे। नाको के पार स्थित ताशीगांग मठ एक विशाल संरचना थी जो 11वीं-12वीं शताब्दी के एक पूर्व किले पर निर्मित थी। यह कभी भव्य और अभेद्य मठ स्पीति से तिब्बत आने वाले तीर्थयात्रियों का प्रभावी ढंग से स्वागत करता था। अब यह भारतीय सीमा के ठीक नीचे स्थित है।

> यह घाटी एक वास्तविक अथाह खाई है, जो एक खड़ी दीवार से घिरी हुई है।
>
> जिसके किनारे से एक पथ का मात्र संकेत मिलता है जो बाहर की ओर दिखता है।
>
> खाली जगह के ऊपर... दोपहर 2 बजे हम पास पर हैं और दो
>
> कुछ घंटों बाद हम शिपकी गांव में प्रवेश करते हैं।
>
> हजार बुद्धों की गुफा, ग्यूसेप्पे टुची

शिपकी के पास ही तियाक स्थित है। तियाक संभवतः येशे ओ का जन्मस्थान रहा होगा; इसके मठ में रिनचेन ज़ंगपो और प्रारंभिक गुगे काल की सभी विशेषताएँ मौजूद हैं। मियांग, जो कुछ घरों से अधिक कुछ नहीं है, कभी एक बड़ा गाँव हुआ करता था जिसमें एक विशाल ज़ोंग (यहूदी प्रार्थनास्थल) था। तुच्ची को यहाँ लद्दाख के राजा सेंगे नामग्याल का उल्लेख करने वाले प्रमाण मिले थे। क्युनवेन/राणी या, अधिक सामान्यतः, राडनिस, जो रिनचेन ज़ंगपो का संभावित जन्मस्थान है, सतलुज नदी के निकट स्थित है, लेकिन ऐसा प्रतीत होता है कि यह अक्सर दुर्गम है।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

नु तुच्ची में दो चैपल मिले हैं जिनमें अज्ञात काल के भित्तिचित्र हैं, लेकिन माना जाता है कि वे 17वीं शताब्दी से पुराने हैं। यहां का एक किला संभवतः मोन जनजाति का रहा होगा, जो संभवतः किन्नौर से आए थे।

प्राचीन चोर्टेन कभी लुक के आसपास बहुतायत में फैले हुए थे, जिसका गोम्पा टोलिंग पर निर्भर था। कभी एक महत्वपूर्ण शहर रहा लुक, तुच्ची की यात्रा के समय लगभग वीरान हो चुका था और उसमें कुछ ही घर बचे थे। गेलुग-पा गोम्पा में सुंदर भित्तिचित्र थे, जो अच्छी तरह से संरक्षित थे। तुच्ची ने टिप्पणी की, 'इसमें गुगे की प्राचीन चित्रकला के उत्कृष्ट उदाहरण हैं।' उन्होंने वैरोचना, अवलोकितेश्वर, अमिताभ, गोन्पो और औषधि बुद्ध की तीन प्रतिमाएँ खोजीं।

तुच्ची की यात्रा के समय अन्य महत्वपूर्ण गुगे मठों के अवशेष जांगतांग घाटी में थे, जो कई गुफाओं से सुसज्जित थी। यहां ड्रिलचुंग नामक एक गुगे मंदिर के खंडहर हैं, जिसका उल्लेख रिनचेन जांगपो के इतिहास में मिलता है। राबग्येलिंग मठ अतीत में एक महत्वपूर्ण तीर्थस्थल रहा होगा; बाद में यह साक्या-पा के नियंत्रण में आ गया। राबग्येलिंग में तीन बड़े चोर्टेन थे और यह पूर्व में एक किलेनुमा मठ केंद्र था।

शांग्त्ज़ी, त्सापारंग प्रांत की ग्रीष्मकालीन राजधानी थी और उत्तर में स्थित थी। पूर्व में गुगे काल में यह क्षेत्र किलों, सार्वजनिक भवनों, घरों और मठों से काफी घनी आबादी वाला था। तुच्ची को पास की गुफाओं में 11वीं शताब्दी में गुगे काल के स्वर्ण युग से संबंधित कुछ चित्र मिले। शांग में रिनचेन ज़ांगपो का एक और पूर्व मठ था, जहाँ तुच्ची को पुस्तकों और प्राचीन पांडुलिपियों का ढेर मिला।

टोलिंग से अली और रुटोक की दिशा में उत्तरी मार्ग पर डुंगकर और पियांग की गुफा परिसर स्थित हैं।

दुंगकर के सबसे पुराने मंदिरों की स्थापना का श्रेय येशे ओ की पुत्री को दिया जाता है। बाद में, 15वीं शताब्दी से ताशी चोलिंग के शासनकाल में इनका और विकास हुआ। आज इनका बहुत कम हिस्सा ही बचा है। यहाँ तीन अलग-अलग गुफा कक्षों में कई चित्रकारी थीं। एक, 'लालटेन छत वाली गुफा', में पाँच विशाल मंडलों के अवशेष हैं; दूसरे में एक हजार बुद्ध और अवलोकितेश्वर की मूर्तियाँ थीं, और तीसरे में एक हजार ताराओं की मूर्तियाँ थीं।

पियांग, दुंगकार से लगभग 3 किमी दूर है। येशे ओ इस स्थान से जुड़ा हुआ है, जहाँ ध्यान गुफाएँ पाई जाती हैं, और सबसे पुरानी संरचना, कार्सक ल्हाखांग भी यहीं स्थित है। यह परिसर साक्या-पा परंपरा का पालन करता था। कुछ कला इतिहासकारों का मानना है कि यहाँ की कलाकृति उत्तर-पश्चिम चीन में रेशम मार्ग पर स्थित तुरफान के पास बेज़िकलिक और गाओचांग तथा दुनहुआंग की मागाओ गुफाओं में पाई जाने वाली कलाकृतियों से मिलती-जुलती है। कुछ तांत्रिक भित्तिचित्र एक हजार वर्ष से भी अधिक पुराने हैं।

त्सापरंग के दक्षिण में तोशांग है, जो प्रारंभिक गुगे काल का एक और अवशेष है, जबकि पश्चिम

में खात्ज़े का पूर्व स्थान है, जहाँ रिनचेन ज़ंगपो ने अपना अधिकांश अनुवाद कार्य किया था। तुच्ची वहाँ जाने में असमर्थ रहे।

अध्याय आठ: गुगे और प्राचीन शांगशुंग

इस स्थान पर, लेकिन उनके दल के एक सदस्य, एक लामा, ने ऐसा किया। केवल एक ही ढांचा बचा था, जो जाहिर तौर पर दुंगकर के साक्या लामा के अधीन था।

रिचोबा गाँव भी ऐतिहासिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। तुच्ची के अनुसार, यहाँ का मुखिया परिवार ज्योतिषी था, संभवतः गुगे के दरबार में। उन्हें चोबा (जोबा) कहा जाता था, इसीलिए गाँव का नाम भी यही पड़ा। यहाँ 11वीं शताब्दी की चार सिर वाली सर्वविद वैरोचना प्रतिमा मौजूद है, जिसके चारों ओर प्रभामंडल बना हुआ है, जो ताबो में पाई जाने वाली प्रतिमा के समान है।

तिब्बत के इस सुदूर पश्चिमी क्षेत्र में हाल ही में बहुत कम पर्यटक आए हैं और स्पीति से सीमा खुलने के कोई संकेत भी नहीं हैं, इसलिए वर्तमान में लगभग कोई जानकारी उपलब्ध नहीं है। इन दूरस्थ क्षेत्रों में प्राचीन गुगे सभ्यता के अवशेष आज वास्तव में क्या बचे हैं?

1998-99 के दौरान हुई एक पुरातात्विक खुदाई में, चीनियों को बीस से अधिक मकबरे मिले जो शांगशुंग काल के प्रतीत होते थे, जो गुगे काल के उदय से काफी पहले का समय था।

पश्चिमी तिब्बत क्षेत्र में कई रहस्य अभी भी अनसुलझे हैं।

ग्रामीण तिब्बत के लोग

अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग

अध्याय नौ

गुगे और मस्टैंग

दक्षिण में, नेपाल की सीमा के पार, कभी अलग-थलग रहा मुस्तांग क्षेत्र स्थित है। यह 1951 तक एक स्वतंत्र राज्य था। नेपाल से पहुँचा जा सकने वाला यह क्षेत्र तिब्बत से घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। मुस्तांग की कुछ गुफाओं में कश्मीर की समृद्ध कला 'गुगे' भी देखने को मिलती है।

गुगे काल में लो मानथांग एक प्रमुख केंद्र था। इसके अधिकांश रंगीन मठ बाद के साक्यापा काल के हैं, जिन पर विशिष्ट भूरे, सफेद और पीले रंग के निशान दिखाई देते हैं। लो मानथांग के किलेबंद शहर के उत्तर में न्यिंगमापा काल का गारफू स्थित है। लो मानथांग के पश्चिम में समद्रुलिंग, काग्युपा काल का है, और त्सारंग के पूर्व में लोरी, द्रुकपा काल का है। मुस्तांग का दृश्य भी बेहद खूबसूरत है। ऊपरी काली गंडकी और नरसिंग खोला में टोलिंग और त्सापरंग के आसपास दिखाई देने वाले अपरदन के समान ही विशेषताएं हैं।

नेपाल और माउंट कैलाश के बीच की सड़क से मुस्तांग के उत्तर में रेत के टीले, झीलें और हिमालय दिखाई देते हैं।

मस्टैंग का इतिहास

हालाँकि मुस्तांग पश्चिमी तिब्बत से काफी हद तक अलग-थलग है, फिर भी इसका अधिकांश इतिहास लो मानथांग के उत्तर-पश्चिम में स्थित ट्रांस-हिमालयी क्षेत्रों से अटूट रूप से जुड़ा हुआ है। मुस्तांग का इतिहास आमतौर पर अच्छी तरह से प्रलेखित नहीं है और पांडुलिपियों से टुकड़ों में संकलित किया गया है।

ग्रंथों और धार्मिक ग्रंथों में। मोल्ला नामक कुछ ग्रंथों का उपयोग स्थानीय जानकारी प्राप्त करने के लिए किया गया प्रतीत होता है। मुस्तांग से संबंधित बहुत सी जानकारी पश्चिमी तिब्बत के विशाल गुगे क्षेत्र और उससे सटे शक्तिशाली लद्दाख क्षेत्र के इतिहास में मिलती है।

तिब्बत के कई प्रारंभिक ऐतिहासिक तथ्य दुन हुआंग के इतिहास ग्रंथों से प्राप्त हुए हैं, जिन्हें चीनी तांग राजवंश ने 618-907 ईस्वी के दौरान दर्ज किया था। मुस्तांग क्षेत्र का पहला विवरण 652 ईस्वी में रेशम मार्ग पर स्थित दुन हुआंग की गुफाओं में मिले साहित्य में मिलता है, जो अब तिब्बत के उत्तर में चीन के गांसू प्रांत में स्थित है। यह कभी यारलूंग राजवंश का हिस्सा था, जिसका विस्तार तिब्बत से मध्य एशिया तक था। यह उस समय की बात है जब स्रोंगस्टेन गम्पो तिब्बत के संस्थापक माने जाते हैं।

दसवीं शताब्दी में तिब्बत में बॉन जनजाति का प्रभुत्व था। बॉन राजा लंगदार्मा की मृत्यु के बाद तिब्बत और उसके फलस्वरूप मुस्तांग में बौद्ध धर्म का महत्व बढ़ गया। बाद में नगारी वंश के कोरसुम राजवंश के नाम से जाने जाने वाले राजाओं की एक श्रृंखला ने शासन किया। ये राजा पश्चिमी तिब्बत से आए थे, जहाँ जल्द ही गुगे का विशाल साम्राज्य एक क्षेत्रीय शक्ति के रूप में उभरा। 11वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में रिनचेन ज़ंगपो के एक दूत ने मुस्तांग का दौरा किया।

जैसा कि उल्लेख किया गया है, गुगे साम्राज्य तीन क्षेत्रों से मिलकर बना था: लद्दाख (मरयुल) जिसमें स्पीति भी शामिल था, गुगे और पुरंग। इनमें से प्रत्येक क्षेत्र पर न्यिमागोन के तीन पुत्रों में से एक का शासन था। पुरंग क्षेत्र पूर्व में लो और ऊपरी मुस्तांग तक फैला हुआ था। गुगे और लो के बीच सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और धार्मिक संबंध मेनत्सी ल्हाकांग (चुकसांग के पास) और टोलिंग, ताबो (स्पीति) तथा लद्दाख में पाई जाने वाली कलाकृतियों की समानता से और भी पुष्ट होते हैं।

अस्पष्ट स्रोतों के अनुसार, 1037 में इस क्षेत्र में एक संक्षिप्त आक्रमण हुआ था। लद्दाख के उत्तर में स्थित दक्षिणी तुर्किस्तान से, क़राखानिद के नाम से जाने जाने वाले मुस्लिम हमलावरों ने पश्चिमी तिब्बत में घुसपैठ की थी।

11वीं शताब्दी के अंत में, बौद्ध धर्म के पुनरुत्थान के स्वर्ण युग के बाद, मेनशांग कुलों या जनजातियों का उल्लेख मिलता है। ऐसा प्रतीत होता है कि वे मुस्तांग के प्रमुख स्थानीय शासक थे, हालाँकि यह क्षेत्र नाममात्र के लिए गुगे के अधीन था। 12वीं शताब्दी के मध्य तक, गुंगथांग नामक एक अन्य कुल का प्रभुत्व स्थापित हो गया था। कुछ ग्रंथों में दो अन्य कुलों का भी उल्लेख मिलता है: निचले मुस्तांग और पूर्व में मानसुलु की ओर रहने वाला नुबरी कुल, और कम ज्ञात जनजाति मंग्युल, जो संभवतः क्यिरोंग जिले में रहती थी।

सन् 1230-40 के बीच गुंगथांग कबीले और पश्चिमी नेपाल के जुमला साम्राज्य (जिसे यार्त्से के नाम से जाना जाता था) के बीच युद्ध छिड़ गया।

तिब्बतियों के बीच। 1267 तक, डोल्पो, लो (मुस्तांग) और गुंगथांग एक इकाई बन चुके थे। ऐसा प्रतीत होता है कि मेनशांग जनजातियों ने थोड़े समय के लिए अपनी शक्ति को पुनः स्थापित किया, जैसा कि जुमला मल्ला राजाओं ने किया था। जुमला राजाओं का प्रभाव निकटवर्ती डोल्पो क्षेत्र में अधिक था, जहाँ उनकी शक्ति अधिक केंद्रित थी।

13वीं शताब्दी के अधिकांश समय के दौरान, मुख्य किरदारों - गुंगथांग, जुमला राजाओं और मेनशांग वंशों - के बीच सत्ता का उतार-चढ़ाव 1370 तक जारी रहा।

आम तौर पर राजा अमापाल (1388-1447) को आज के मुस्तांग (लो जनजाति की भूमि) का संस्थापक माना जाता है। कुछ विद्वानों का मानना है कि उनके पिता चोस क्योंगबम, जिन्होंने पुरंग पर विजय प्राप्त की थी, ने अपनी उत्कृष्ट सैन्य क्षमता से गुंगथांग वंश का समर्थन हासिल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी।

कुछ लोगों का मानना है कि अमापाल ने ही लो साम्राज्य का विस्तार पुरंग और गुगे तक किया था। अमापाल के शासनकाल में, निचले नेपाल और तिब्बत के बीच व्यापार के कारण मुस्तांग समृद्ध हुआ। तिब्बत में शाक्यपा संप्रदाय के उदय के साथ, मुस्तांग ने भी उसी संप्रदाय को अपना लिया। कहा जाता है कि अमापाल ने ही 1441 में लो मानथांग की नींव रखी थी।

मुस्तांग के सबसे प्रभावशाली व्यक्तियों में से एक बौद्ध गुरु न्गोरचेन कुंगा ज़ांगपो (1382-1456) थे, जो साक्यापा संप्रदाय के प्रमुख थे। राजा अमापाल के शासनकाल के दौरान, न्गोरचेन ने 1427 में मुस्तांग की अपनी पहली यात्रा की। बाद की दो यात्राओं के बाद, न्गोर-साक्यापा संप्रदाय को और अधिक मान्यता मिली और मुस्तांग में इसके प्रमाण आज भी मिलते हैं, जहाँ विभिन्न गुफाओं और मठों की मूर्तियाँ इसी संप्रदाय से संबंधित हैं।

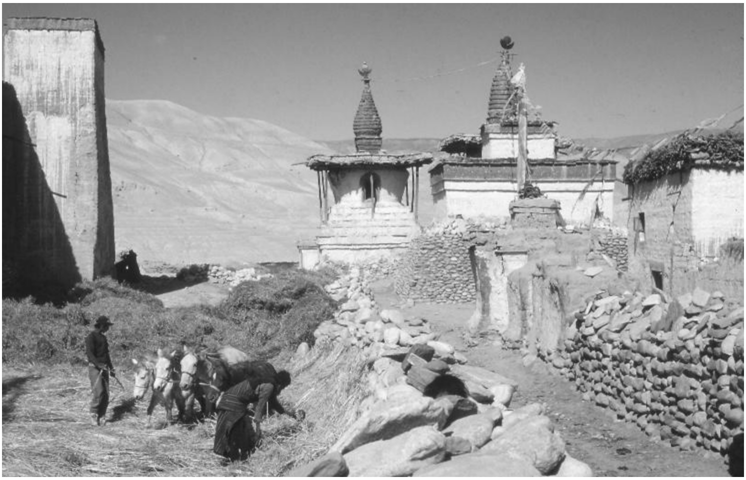
अमापाल की दूसरी पत्नी के पुत्र अगोन ज़ांगपो ने गुगे के राजा फुंटशोग की बहन से विवाह करने के बाद लो राज्य का विस्तार दक्षिण की ओर किया। ऐसा प्रतीत होता है कि उन्होंने 1447 से लगभग 1472 तक लो पर शासन किया और पुरंग तक अपना प्रभाव फैलाया। आम तौर पर यह माना जाता है कि अगोन ज़ांगपो के सबसे बड़े पुत्र त्राशिगोन ने 1489 तक शासन किया। 15वीं शताब्दी के अंत में लो के राजा डेलेग्स ग्र्यामशो ने पुरंग पर पुनः आक्रमण किया। 1505 में हिमालयी क्षेत्र में एक भीषण भूकंप आया, लेकिन मुस्तांग को अन्य क्षेत्रों की तुलना में कम नुकसान हुआ। इसके बाद लद्दाख के शासक गुगे, पुरंग और लो में प्रमुख भूमिका निभाते रहे।

लद्दाख के साथ संबंधों ने 1768 तक गुगे और मुस्तांग की सांस्कृतिक विरासत को प्रभावित और समृद्ध किया, जब पृथ्वी नारायण शाह ने पूरे नेपाल पर नियंत्रण कर लिया। मुस्तांग के राजा ने नेपाल के नए राज्य में शामिल हो गए, लेकिन स्वतंत्र रूप से शासन करना जारी रखा। मुस्तांग राज्य नेपाल की मध्य पहाड़ियों से काफी अलग-थलग था, हालांकि काली गंडकी तिब्बत और भारत के बीच एक प्रमुख व्यापार मार्ग बना रहा।

अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग

1950 के बाद, जब तिब्बत पर नए शासकों का कब्जा हो गया, तो खम्पा स्वतंत्रता सेनानियों ने इन एकांत घाटियों को अपने ठिकानों के रूप में इस्तेमाल किया। हालांकि, जब नेपाली सम्राट बीरेंद्र ने 'शांति क्षेत्र' पहल की घोषणा की, तो उन्होंने मुस्तांग छोड़ दिया। यह भूमि एक बार फिर एक शांतिपूर्ण, निषिद्ध अंतिम सीमांत के रूप में अपनी पुरानी स्थिति में लौट आई। दुख की बात है कि माओवादी काल और विद्रोहों के अशांत वर्षों ने देश को तबाह कर दिया और 2008 में मुस्तांग के अंतिम राजा जिग्मे पालबार बिस्तार के इस्तीफे का कारण बना।

कुछ साल पहले (1992 में) जब कच्ची सड़क नहीं बनी थी, तब लो मानथांग का चारदीवारी वाला शहर ऐसा दिखता था।



फसल कटाई के मौसम में मुस्तांग की राजधानी लो मानथांग

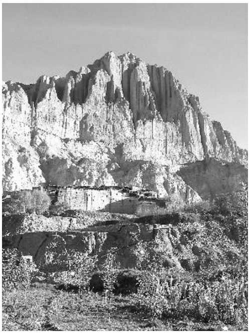
अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग

मस्टैंग की खोज

काली गंडकी घाटी में जोमसोम से जुड़ने वाली कच्ची सड़क के कारण लो मानथांग अब उतना दूरस्थ नहीं है, फिर भी यह एक अद्भुत स्थान बना हुआ है। इसके मठ, संकरी गलियाँ, पुराने पारंपरिक घर और वातावरण पूरी तरह से तिब्बती हैं।

संकरी गलियाँ और मठ लो मानथांग की पहचान हैं।

जब तक लो मानथांग और तिब्बत/चीन के बीच सीमा नहीं खुल जाती, तब तक पर्यटक और ट्रेकर्स नेपाल के अन्नपूर्णा क्षेत्र में काली गंडकी घाटी में स्थित जोमसोम (हवाई पट्टी या कच्ची सड़क) से मुस्तांग तक पहुँच सकेंगे। जोमसोम से 10 दिनों की यात्रा, जिसमें कुछ कठिन कच्ची सड़कों पर यात्रा भी शामिल है, ऊपरी मुस्तांग के मुख्य आकर्षणों को देखने के लिए पर्याप्त होगी।

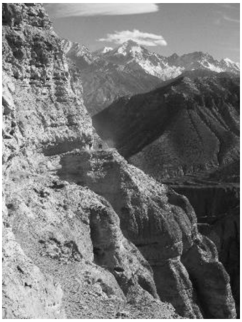


किले के पास स्थित मेनत्सी गुफा के बारे में

कागबेनी से ऊपरी मुस्तांग में प्रवेश करने के बाद, पगडंडी/सड़क चुकसांग, समर, घामी और त्सारंग (एक शानदार जगह) से होते हुए लो मानथांग की ओर जाती है। यदि आप लो मानथांग से पूर्वी पगडंडी से वापस नहीं लौट रहे हैं, तो आप टेटांग की ओर मुड़ सकते हैं। ट्रेकर्स समर से चुंगसी की गुफाओं से होते हुए स्यांगमोचेन और घामी तक जाने वाली पगडंडी से लगभग पूरी तरह से शांत सड़क से बच सकते हैं। एक अन्य पगडंडी लो गेकर गोम्पा होते हुए ड्रेकमार को लो मानथांग से जोड़ती है।

अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग

दक्षिण की ओर लौटते हुए, पूर्वी मार्ग धी, यारा, लूरी गुफा, कुंबुम, ढेच्यांग और तंगे से होकर गुजरता है, जो बेहद खूबसूरत है। यहाँ से हिमालय के सबसे अद्भुत मार्गों में से एक पा से होते हुए शानदार स्यार्को रिज तक जाता है। तेतांग तक उतरना भी उतना ही अद्भुत है। तेतांग से एक दर्रा होकर मुक्तिनाथ की ओर जाता है, जहाँ से लुब्रा होते हुए जोमसोम तक एक विविध मार्ग है। लुब्रा और जोमसोम के पास थिनी में दुर्लभ बोन मठों का दर्शन किया जा सकता है।



समर और चुंगसी गुफा तक का रास्ता

Khumjungar

Himal

सीमाएँ

तिब्बत,

अमेरिका देश का जंगली घोड़ा

और

नर फू

क्षेत्र

गुरु

रिनपोचे

और

लामाओं

पर

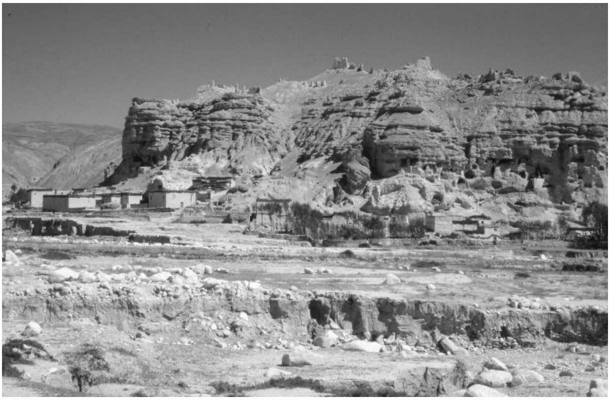
लूरी

गोम्पा

अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग

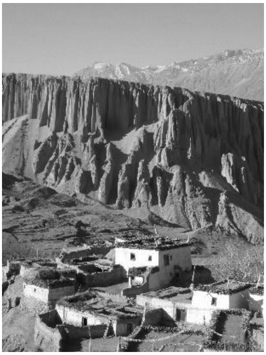
त्सारंग, एक प्रमुख गाँव

लो गेकर मठ



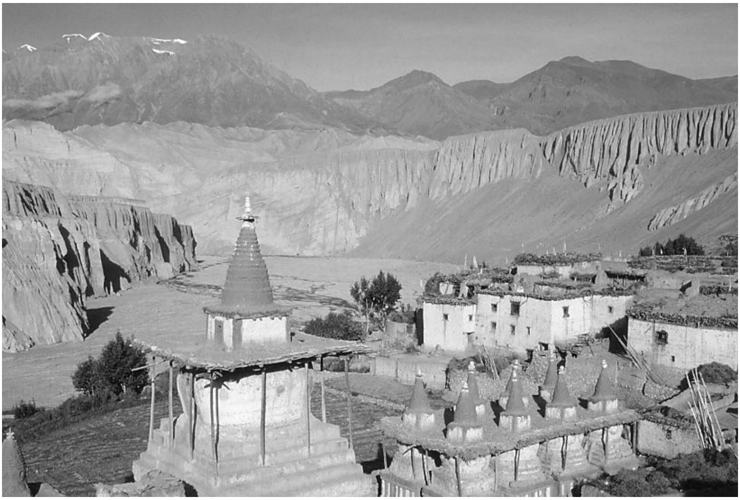
लो मानथांग के उत्तर में चोसर गुफाएँ

अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग



काली गंडकी/मुस्तांग खोला के पूर्वी किनारे पर स्थित एक शानदार ट्रेक यारा गांव और लूरी के गुफा मठ तक जाता है, जहां त्सपरंग के समान दुर्लभ कश्मीरी कलाकृतियां मौजूद हैं।

तांगे: ऊपरी मुस्तांग में स्थित एक और एकांत तिब्बती शैली का गाँव।



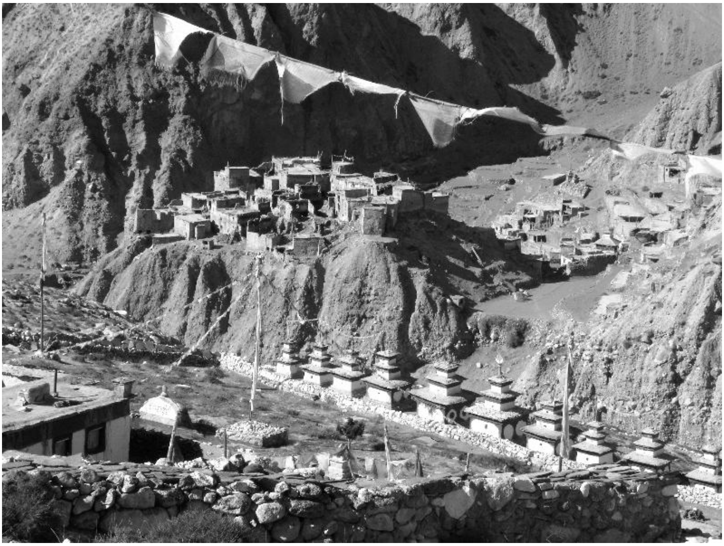
अध्याय नौ: गुगे और मस्टैंग

तांगे के ऊपर स्थित अपर मुस्तांग का मनमोहक दृश्य हिमालय के उत्तर में टोलिंग के आसपास के जंगली, अपरदित तिब्बती पठार की याद दिलाता है।

सियारको रिज से दामोदर हिमालय की ओर पूर्व दिशा में देखने पर, तेतांग के पास कटाव से तराशी गई 'ऑर्गन पाइप' जैसी आकृति दिखाई देती है।

अध्याय नौः गुगे और मस्टैंग

अन्नपूर्णा की नार-फू घाटियों में स्थित फू गाँव नेपाल में गुगे प्रभाव की लगभग पूर्वी सीमा को दर्शाता है।



ताशीगांग मठ फु के ऊपर काफी ऊंचाई पर स्थित है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

अध्याय दस

पश्चिमी नेपाल

लिमी और गुगे

सांस्कृतिक और भौगोलिक दृष्टि से कैलाश क्षेत्र से सटा हुआ, सुदूर उत्तर-पश्चिमी नेपाल का लिमी क्षेत्र एक कम प्रसिद्ध और दूरस्थ इलाका है। नेपाल की उत्तरी सीमा पर स्थित एक दर्रे से कैलाश पर्वत को देखा जा सकता है; यह इतना करीब है। तिल, हलजी और जांग के शानदार प्राचीन, अक्षुण्ण और पूरी तरह से कार्यरत मठ बौद्ध धर्म के अनमोल रत्न हैं, जो तिब्बती संस्कृति की जीवंतता को देखने के लिए एक यात्रा के लायक हैं, जो तिब्बत के बाहर भी बरकरार है। तांत्रिक विषय यहाँ भी उतने ही सजीव रूप से मौजूद हैं जितने कि इस विशाल क्षेत्र में कहीं और। मठ परंपराओं की कल्पनाशीलता और गहनता अद्भुत है।

पर्वतीय दृश्य उत्तर में स्थित पठार से कई मायनों में बिल्कुल अलग हैं। लिमी घाटी एक दुर्गम दर्रा है जो अपने खजानों को बड़ी खूबसूरती से छुपाए हुए है, और यहाँ तक पहुँचने के लिए अपार प्रयास और धैर्य की आवश्यकता होती है। ऊँचे दर्रे नेपाल के इस अनछुए स्वर्ग की रक्षा करते हैं।

परिचय

कैलाश क्षेत्र से कुछ समूह पश्चिमी नेपाल के लिए रवाना होते हैं, जहाँ से सीधे मार्ग से सिमिकोट हवाई पट्टी तक पहुँचने में लगभग एक सप्ताह का समय लगता है। अन्य समूह नेपाल से होकर कैलाश पहुँचने का प्रयास करते हैं। जिनके पास पर्याप्त समय और पैसा है, वे कैलाश और सिमिकोट के बीच लिमी घाटी से होकर किसी भी दिशा में ट्रेकिंग कर सकते हैं।

इस समय पश्चिमी नेपाल में लिमी घाटी शायद सबसे लोकप्रिय ट्रेक है। कैलाश पर्वत और तिब्बत के गुगे साम्राज्य की ओर जाने वाले ट्रेकर्स इस मार्ग के एक हिस्से का अनुसरण करते हैं। यह मार्ग हुमला करनाली की शानदार घाटी से होकर गुजरता है, जो अक्सर नीचे गिरते पानी से काफी ऊपर स्थित है। लिमी घाटी एकांत गांवों, एकांत आश्रमों और मनमोहक दृश्यों का एक अद्भुत स्थान है। यहां की प्राचीन संस्कृति का इतना अंश आज भी अक्षुण्ण है कि सभ्यता से इतनी दूर आने का साहस करने वाले हर व्यक्ति को मंत्रमुग्ध कर देता है। इसका ऐतिहासिक महत्व उत्तर में स्थित ऊंचे तिब्बती पठार से जुड़ा है।

इस घाटी और इसके आसपास के क्षेत्रों का भूगोल नेपाल में बिल्कुल अनोखा है। यह सुनसान, निर्जन घाटियों, पथरीली पहाड़ियों, ऊँची पर्वत श्रृंखलाओं, लहरदार घास के मैदानों और ऊबड़-खाबड़, अनाम बर्फ की चोटियों का क्षेत्र है। सिमिकोट और करनाली घाटी से दूर, यहाँ बहुत कम गाँव हैं। 1993 से पहले, जब पहली बार कुछ पर्वतारोहियों ने यहाँ आने का साहस किया, तब तक लिमी घाटी क्षेत्र की खोज मुश्किल ही हुई थी। यह क्षेत्र आज भी उन लोगों के लिए एक खास गंतव्य है जो भीड़-भाड़ से दूर, एक शांत और एकांत साहसिक यात्रा की तलाश में हैं।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

दुनिया भर में। उत्तर में चांडी हिमालय की शानदार बर्फ से ढकी चोटियाँ हैं, जिनमें चांगवाथांग (6130 मीटर) भी शामिल है, जो तिब्बत की सीमा से लगती है।

योजना बनाना

अपने एकांत स्थान के कारण, संभावित खतरों से बचने के लिए योजना बनाना बेहद ज़रूरी है। नक्शों को देखकर लगता है कि इस क्षेत्र में इतनी नई सड़कें बन चुकी हैं कि पैदल यात्रा करना व्यर्थ है। लेकिन सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। भूभाग की बनावट ऐसी है कि ज़्यादातर इलाकों में वाहन नहीं जा पाते। सिमिकोट और हिल्सा के बीच सड़क का निर्माण लगभग पूरा हो चुका है, लेकिन यह मार्ग खराब मौसम की मार झेल सकता है। भूस्खलन, हिमपात, खतरनाक नदी पार करना और भरोसेमंद वाहनों की कमी के कारण, आने वाले कुछ समय तक इन सड़कों का इस्तेमाल करना लगभग नामुमकिन है। गर्मियों में, एक-दो ट्रक जांग से लाप्त्से (लापचे) ला दर्रे पर चीनी सीमा तक जाते हैं, लेकिन विदेशी पर्यटकों के लिए इनका कोई खास उपयोग नहीं होगा। यदि आप इस क्षेत्र में गाड़ी चलाकर आने-जाने की योजना बना रहे हैं, तो स्थानीय टूर ऑपरेटर से नवीनतम जानकारी प्राप्त करें।

पर्याप्त भोजन सामग्री के साथ सिमिकोट तक पहुँचना ही एक बड़ा काम है। तिब्बत से आ रहे लोगों को खाने-पीने का सामान साथ लेकर चलना चाहिए। रास्ते में लगभग कोई दुकानें नहीं हैं, अतिरिक्त भोजन खरीदना मुश्किल है और ट्रेकर्स लॉज भी न के बराबर हैं। यह पूरी तरह से कैंपिंग वाला ट्रेकिंग क्षेत्र है। अपने साथ खाने-पीने का सामान ढेर सारा ले जाएं और कम से कम कुछ दिनों तक लाल चावल, आलू और पालक का भोजन करने के लिए तैयार रहें। सिमिकोट और हिल्सा के बीच स्थानीय घरों में रुकना संभव है। लिमी घाटी में रात बिताने के लिए कोई निर्धारित विश्राम गृह नहीं हैं, और जांग से आगे जाने के बाद, केवल एक तंबू ही पर्याप्त होगा। तिब्बत में प्रवेश करने वालों को कैलाश के नीचे तकलाकोट, मानसरोवर और दारचेन में साधारण होटल मिल जाएंगे।

आपको लग सकता है कि तिब्बत के बंजर ऊंचे इलाकों के इतने करीब होने के कारण यह क्षेत्र शुष्क और धूपदार होगा। हालांकि ऐसा हो सकता है, लेकिन वास्तव में यहां की भौगोलिक स्थिति के कारण नमी, बादल, बारिश और बर्फ की मात्रा उम्मीद से कहीं अधिक बढ़ जाती है। नेपाल के बाकी हिस्सों की तुलना में यहां ट्रेकिंग का मुख्य मौसम काफी बाद में शुरू होता है, जो मई में शुरू होता है। नारा ला और न्यालू ला के दो ऊंचे दर्रे मई की शुरुआत तक बर्फ से ढके रहते हैं। जून की शुरुआत में ट्रेकिंग करना अच्छा माना जाता है, क्योंकि इससे पहले कि मानसून जून के मध्य में सिमिकोट पहाड़ियों से टकराए।

शरद ऋतु की बात करें तो, सितंबर की शुरुआत से लेकर अक्टूबर के मध्य तक का समय सबसे अच्छा रहता है, क्योंकि इस दौरान वसंत ऋतु की तुलना में अधिक साफ आसमान रहता है। हालांकि, बंगाल की खाड़ी से आने वाले भयंकर तूफान कभी-कभी सारी योजनाओं को बिगाड़ देते हैं। अक्टूबर के अंत में बर्फबारी आम बात है, लेकिन साफ आसमान पाने के लिए यह

जोखिम उठाना उचित भी हो सकता है। नवंबर तक, तापमान गिरने और क्षेत्र के एक बार फिर बर्फ से ढक जाने के कारण, स्थानीय लोग ऊंचे चारागाहों से सुरक्षित रूप से नीचे उतर आते हैं।

यहां आने वाले हर व्यक्ति को यथासंभव शारीरिक रूप से फिट होना चाहिए, क्योंकि यहां के रास्ते बेहद कठिन हैं। चढ़ाई बहुत खड़ी है, जिसमें ऊंचाई में काफी उतार-चढ़ाव आते हैं, और उतराई लंबी और घुटनों को बुरी तरह थका देने वाली है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

लिमी घाटी में स्थित इस मार्ग के कुछ हिस्से संकरे, खुले और बेहद रोमांचक हैं। ये रास्ते उन जगहों तक पहुँचते हैं जहाँ दूसरे रास्ते नहीं पहुँच सकते। हालाँकि, यह सब कठिन ही नहीं है; टिल के ऊपर स्थित ऊपरी लिमी घाटी आसान और मनमोहक है। यह आकर्षण ट्राक्टसे तक जारी रहता है, जहाँ उत्तरी सीमावर्ती क्षेत्र ऊँचे हैं, लेकिन व्हिस्की और बैगपाइप के बिना स्कॉटिश हाइलैंड्स की याद दिलाते हैं।

न्यालू ला दर्रे और सिमिकोट के बीच का शॉर्टकट रास्ता एक और जंगली और दुर्गम इलाका है, जहाँ रास्ते, भले ही 'सड़क' के समानांतर हों, बेहद कठिन हैं। मौसम अनुकूल न हो तो कई छोटी-छोटी यात्राएँ करने और पहले से ही कठिन यात्रा में और अधिक मेहनत और परेशानी (या यातना) जोड़ने की संभावना बहुत कम होती है।

कुछ अन्य ट्रेक की तुलना में यहाँ की ऊँचाई उतनी अधिक नहीं है, आमतौर पर लगभग 4000-4500 मीटर; सबसे ऊँचा दर्रा न्यालू ला (5001 मीटर) है। सौभाग्य से, ऊँचाई में वृद्धि एक सप्ताह में धीरे-धीरे होती है, जिसके बाद सबसे ऊँचे क्षेत्र आते हैं। किसी भी ज़िम्मेदार ट्रेकिंग संगठन को सामान ढोने के लिए आवश्यक खच्चरों के दल के साथ कम से कम एक सवारी करने योग्य घोड़ा उपलब्ध कराना चाहिए, ताकि ऊँचाई या बीमारी के कारण होने वाली कठिनाइयों से निपटा जा सके।

कभी-कभी खराब मौसम के कारण सिमिकोट आने-जाने वाली उड़ानें कुछ दिनों के लिए विलंबित हो सकती हैं। नेपालगंज में एक दिन से अधिक रुकने का कोई खास मतलब नहीं है, हालांकि ट्रेक के बाद काठमांडू में कुछ दिन बिताने से किसी भी तरह की देरी का दबाव कम हो जाएगा। नेपालगंज से काठमांडू के लिए बसें नियमित रूप से चलती हैं।

यात्रा कार्यक्रम और मार्ग

कुछ मामूली बदलावों के साथ, यह मार्ग अभी भी वैसा ही है जैसा कि मूल यात्रियों ने 1993 में इस क्षेत्र के पहली बार खुलने पर खोजा था।

इलाके की भौगोलिक स्थिति, मौसम और हवाई यात्रा की उपलब्धता को देखते हुए, इस ट्रेक के लिए तीन सप्ताह का समय रखें। यह एक त्रिकोणीय-वृत्ताकार मार्ग है, इसलिए दिशा चुनने का विकल्प मौजूद है। हमने सिमिकोट से दक्षिणावर्त मार्ग चुना, पहले करनाली नदी के किनारे नारा ला (4560 मीटर) को पार करते हुए हिल्सा तक गए और फिर ऊपरी करनाली से होते हुए लिमी घाटी तक चढ़ाई की। त्राक्त्से से मार्ग दक्षिण की ओर न्यालू ला (5001 मीटर) को पार करते हुए त्शोंगसा (सल्ली) खोला तक जाता है। यहाँ से दो मार्ग हैं। एक मार्ग है सल्ली खोला से नीचे केर्मी और फिर सिमिकोट तक वापस आना। दूसरा कठिन लेकिन बेहतर मार्ग है सेची ला (4530 मीटर) को पार करते हुए लेक डिंगा, याकबा और ओखरेनी होते हुए सिमिकोट तक जाना।

न्यालू ला को पार करने का मतलब है गर्मियों के घास के मैदानों से सिमिकोट के उत्तर में हिमालय को काटकर गुजरने वाली गहरी घाटियों की ऊबड़-खाबड़, बेहद खड़ी चट्टानों और पहाड़ियों में प्रवेश करना।

सिमिकोट के ठीक पूर्व में स्थित न्यिनबा घाटी और उसके गाँव बेहद रोचक और सांस्कृतिक रूप से अद्वितीय क्षेत्र हैं। यहाँ के बौद्ध मूल के लोग तिब्बती हैं और उनकी कुछ परंपराएँ शमन और बोन धर्म से जुड़ी हुई हैं। इस क्षेत्र में प्रसिद्ध रालिंग गोम्पा भी स्थित है, जो पश्चिमी नेपाल के सबसे महत्वपूर्ण तीर्थ स्थलों में से एक है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

काठमांडू से पश्चिमी नेपाल होते हुए कैलाश तक कैसे पहुँचें

नीचे दिया गया मार्ग हिल्सा सीमा तक पहुंचने का सबसे छोटा सीधा रास्ता है। काठमांडू से यात्रा के लिए अधिकतम 10 दिन का समय और ट्रेक के लिए लगभग 7-8 दिन का समय लग सकता है। सड़क के जल्द ही उपयोग योग्य होने की संभावना को देखते हुए, कम समय का अनुमान लगाएं, लेकिन भूस्खलन की स्थिति में कुछ दिन अतिरिक्त रखें।

सिमिकोट से हिल्सा ट्रेक का सारांश

सिमिकोट से शुरू (2985 मीटर) हिल्सा पर समाप्त (3647 मीटर) दूरी लगभग 90-100 किमी समय 7-8 दिन अधिकतम ऊंचाई नारा ला (4560 मीटर/14,960 फीट) ट्रेकिंग शैली कैंपिंग, होमस्टे परिवहन विमान + संभवतः जीप/ट्रक

काठमांडू – नेपालगंज 1 घंटा

काठमांडू से नेपालगंज (नेपालगंज) की उड़ान में लगभग 1 घंटे का समय लगता है। नेपालगंज में, हवाई अड्डे के पास या शहर के रास्ते में कहीं ठहरना ज़रूरी है। होटलों के विकल्प सीमित हैं, जब तक कि आप खटमलों के बीच अपना सफ़र शुरू नहीं करना चाहते। मलेरिया का खतरा बना रहता है, यहाँ तक कि एक रात रुकने वालों के लिए भी (खराब मौसम में उड़ानें रद्द होने पर यह अवधि बढ़ सकती है), इसलिए गोलियाँ, कॉइल या मच्छर भगाने वाली दवा साथ रखें। कुछ होटलों में मच्छरदानी उपलब्ध होती है, लेकिन उनमें छेद ज़रूर देख लें। एडवेंचर यात्रा कभी-कभी कितनी परेशानी भरी होती है!

उड़ान भरने से पहले प्रार्थना करें!

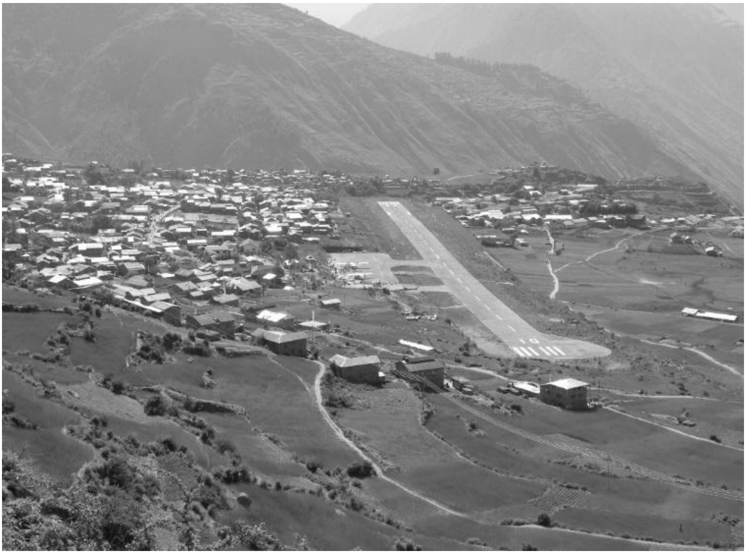
नेपालगंज – सिमिकोट 50 मिनट

फ्लाइट सुबह तड़के ही रवाना होती है, इसलिए आपको जल्दी उठना पड़ेगा। एयरपोर्ट जाने से

पहले नाश्ता कर लें; चेक-इन काउंटर पर ज्यादा विकल्प नहीं मिलते। गर्मी को अलविदा कहें और सिमिकोट की अचानक ठंड के लिए गर्म कपड़े साथ ले जाएं। ध्यान रखें कि नेपालगंज से सामान ले जाने की अनुमति केवल 15 किलो है, जिसमें हैंड बैगेज भी शामिल है – जो चॉकलेट बार और स्लीपिंग बैग के लिए मुश्किल से ही काफी होगा।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

ऊनी जैकेट पहनें और ठगे जाने से बचें! पर्यटकों के सामान का अतिरिक्त वजन स्थानीय दर से दुगुना शुल्क के बराबर हो सकता है। तीर्थयात्रा के मौसम में, प्रतिदिन 6-8 उड़ानें या उससे अधिक हो सकती हैं। यदि भाग्य साथ दे, तो आपको धौलागिरी और चुरेन हिमालय की ओर पूर्व दिशा के दृश्य देखने को मिल सकते हैं। पश्चिम की ओर लैंडिंग से पहले आपको एपी, नाम्पा और सैपाल की झलक मिल सकती है। हुमला करनाली घाटी के साथ अंतिम लैंडिंग बेहद रोमांचक है!



सिमिकोट हवाई पट्टी – अपनी सांस थाम लीजिए!

सिमिकोट (2985 मीटर) तेजी से विकसित होकर एक अच्छी-खासी बस्ती बन रहा है। सबसे अच्छे होटल हवाई पट्टी के उत्तर में स्थित हैं, जहाँ मानसरोवर झील और कैलाश पर्वतमाला जाने वाले भारतीय तीर्थयात्री अक्सर ठहरते हैं – सन वैली और कैलाश हुमला होटल। हवाई पट्टी के पास अन्य कम खर्चीले स्थान टेन पीक्स इन और होटल गेटवे हैं। इनके आस-पास नवा ज्योति, होटल सिमिकोट इन, रालिंग होटल, मानसरोवर लॉज और तिब्बती होटल भी हैं।

ऊपर की ओर न्यिन्बा रिज़ॉर्ट है - वास्तव में एक होमस्टे, लेकिन साफ-सुथरा और आरामदायक। यह बॉन कल्चरल सोसाइटी से ज्यादा दूर नहीं है।

सिमिकोट

सिमिकोट के आसपास कुछ छोटे-छोटे ग्रामीण मठ हैं और हवाई अड्डे के दक्षिण में एक हिंदू मंदिर स्थित है। 'कस्बा' का अधिकांश भाग हवाई अड्डे के पूर्वी हिस्से में बसा है, जहाँ कुछ संकरी गलियाँ हैं जो देखने में समृद्ध पत्थर के मकानों की ओर जाती हैं। पारंपरिक क्षेत्र मुख्य बाज़ारों के

दक्षिण-पूर्व में स्थित है। यहाँ कई सपाट छत वाले मिट्टी और लकड़ी के मकान हैं। सिमिकोट और उसके आसपास रहने वाले अधिकांश लोग छेत्री, खास, जाद, तिब्बती और ठकुरी हैं।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

Simikot – Dharapori 4½–5hrs

ट्रेक की शुरुआत में ही शुरुआती कुछ कदम थोड़े चौंकाने वाले हैं, क्योंकि रास्ता सिमिकोट से बस्ती के नज़ारे वाले एक व्यू पॉइंट तक चढ़ाई करता है। इसके बाद 900 मीटर की लंबी ढलान आती है, जिसके बाद मार्ग हुमला करनाली नदी के किनारे-किनारे धारपोरी की ओर बढ़ता है।

यह मार्ग सिमिकोट से शुरू होकर सिमिकोट लग्ना (3270 मीटर) तक चढ़ाई करता है, जहाँ कुछ घरों से शानदार दृश्य दिखाई देता है। तुरंत ही मार्ग तेजी से नीचे उतरकर करनाली नदी की ओर जाता है, जो स्यादा (शांदा) के पारंपरिक गाँव से होकर पनाउली (2875 मीटर) तक पहुँचता है। धरफाया (2560 मीटर) तक का मार्ग काफी पथरीला और कुछ स्थानों पर चुनौतीपूर्ण है। माझगाँव (2503 मीटर) तक पहुँचते-पहुँचते अखरोट और खुबानी के पेड़ रास्ते को छाया प्रदान करते हैं।

तुलिंग यहाँ से लगभग 30 मिनट की दूरी पर है और यहाँ एक तांत्रिक मंदिर है जिसकी छत की बीम से घंटियाँ और कपड़े की पट्टियाँ लटकी हुई हैं। धरपोरी (2360 मीटर) बस्ती से ठीक पहले याकबा खोला नदी को पार करना पड़ता है।

Dharapori – Kermi 4½–5hrs

धरापोरी से ऊपर निकलने के बाद, रास्ता आसानी से चढ़ाई वाला हो जाता है। ऊपर आसमान में खोलसी दिखाई देती है और ठीक यहीं, सामने वाले किनारे पर, तीन मछलियों के नाम से मशहूर आकृतियाँ हैं। रास्ता गडापारी (2395 मीटर) के ठीक नीचे स्थित स्टील के पुल तक जाता है। चंखिल के दो चायघरों तक लगातार चढ़ाई है। एक झरने के बाद, रास्ता चट्टानों को काटकर बनाया गया है। यह ठीक है, और इसके बाद रास्ता चट्टानों पर टेढ़े-मेढ़े रास्तों से ऊपर चढ़ता है।

करनाली के ऊपर तराशा हुआ रास्ता

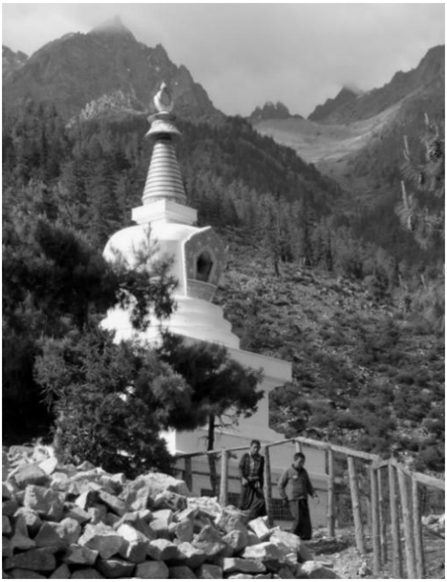
अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

एक चौड़ा रास्ता अब कंबुलापची (2588 मीटर) नामक चायघर तक जाता है। इसके बाद एक आसान पगडंडी आती है, जो बिखरे हुए फार्महाउसों से होकर गुजरती है। दाईं ओर, थादोधुंगा (शाब्दिक अर्थ: नुकीली चट्टान) नामक नुकीली चट्टान पर ध्यान दें। करमी गांव (2860 मीटर) पगडंडी के ऊपर स्थित है और वहीं गर्म पानी के झरने भी हैं।

केर्मी – यालबांग 5–6 घंटे

यह पैदल यात्रा 15 मिनट के आसान चरण से शुरू होती है, जिसके बाद ओखार्थला (2998 मीटर) स्थित कुछ घरों तक एक चौड़े, टेढ़े-मेढ़े रास्ते से चढ़ाई शुरू होती है। घने जंगलों से होते हुए लगातार चढ़ाई के बाद सल्ली लग्ना (3131 मीटर) स्थित चायघर तक पहुंचा जाता है। इसके बाद एक ऊबड़-खाबड़ रास्ते से होते हुए सल्ली लॉज (2978 मीटर) तक खड़ी ढलान आती है। चीड़ के पेड़ों से होकर गुजरने वाला एक मुश्किल लेकिन छोटा रास्ता घाटी के तल तक और सल्ली खोला (2897 मीटर) पर बने झूले पर बने पुल तक ले जाता है, जहां दोपहर का भोजन किया जाता है।

यह मार्ग एक चौड़े रास्ते से होते हुए मनमोहक जंगल में प्रवेश करता है, जिसके सामने कुछ शानदार ढंग से तराशी गई चट्टानें हैं। करनाली नदी के उफनते पानी के करीब चलते हुए, यह पगडंडी उत्तरी तट पर स्थित चट्टानों, टीलों और पहाड़ियों के बीच से रास्ता बनाती है। नीचे स्थित विशाल खुले मैदान को यालबांग चौर कहा जाता है। नवंबर में यहां तिब्बत के तकलाकोट और हुमला जिले के व्यापारियों के बीच एक रंगीन खुला बाजार लगता था। यह पगडंडी धीरे-धीरे यालबांग (2890 मीटर) के दूर-दूर फैले हुए घरों के निचले इलाकों तक चढ़ाई करती है।



पुराने गांवों का समूह

एक बड़े के नीचे स्थित है

पगडंडी के नीचे स्थित चट्टानी उभार।

यह रास्ता नए इलाकों से होकर ऊपर की ओर जाता है।

बस्ती के क्षेत्रों में, बगल में

मैनी दीवार और नीचे

कुछ छायादार पेड़

कुछ बड़े,

समृद्ध दिखने वाला

घर।

यहां कैंपिंग की सुविधा है।

स्कूल के नीचे का क्षेत्र

और हिमालयी

बाल समाज

जटिल, सब नीचे सेट है

मठ।

Yalbang chorten

यालबांग मठ (3116 मीटर) जाने के लिए, ऊपर स्थित मणि दीवार और विशाल सफेद चोर्टेन तक और चढ़ाई करनी पड़ती है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

यालबांग मठ

यालबांग मठ गुरु रिनपोचे के अनुयायी प्राचीन न्यिंगमापा संप्रदाय से संबंधित है; यह एक विशाल प्रांगण से घिरा हुआ है। यहाँ न्यिंगमापा का प्रभाव देग्याल रिनपोचे के समय से है, जो तिब्बत में करनाली नदी के उद्गम स्थल के पास स्थित नामखा ख्युंगज़ोंग मठ से आए थे। वर्तमान में यहाँ लगभग 200 भिक्षु और भिक्षुणियाँ अध्ययन करते हैं। प्रवेश द्वार की दीवारों पर चार संरक्षकों के चित्र बने हैं, साथ ही जीवन-चक्र भी दर्शाया गया है। द्वार के ऊपर चेनरेसिग, वज्रपाणि और संभवतः एक पीले रंग के मंजुश्री की छवियाँ हैं। भीतर की पिछली दीवार पर तीन सिर वाली प्रतिमा है जिसे स्थानीय रूप से पुपा कहा जाता है, गुरु रिनपोचे और शारिपुत्र, जो विशाल बुद्ध प्रतिमा के बाईं ओर हैं। दाईं ओर मौद्गल्यायन, दोरजे सांबा (यब-यम आलिंगन में, शरीर पर नृत्य करते हुए) और थ्रोमा नागमो, जो काली का बौद्ध अवतार हैं, की प्रतिमाएँ हैं। दलाई लामा की तस्वीर के साथ-साथ दुदज्योम रिनपोचे की भी छवि है। कहा जाता है कि उन्होंने धर्म का प्रचार करने के लिए तीन दूत भेजे थे। उल्लेखनीय भित्तिचित्रों में गुरु रिनपोचे, बुद्ध का जीवन, झील का एक राक्षस और विभिन्न अग्नि राक्षसों को दर्शाया गया है। पवित्र पुस्तकें खाली जगहों को भरती हैं। इस इमारत का जीर्णोद्धार 1986 में किया गया था। यालबांग से जुड़ी किंवदंतियों और कहानियों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, त्शेवांग लामा द्वारा लिखित पुस्तक कैलाश मंडल देखें।

यालबांग – लोअर तुमकोट 5½–6½ घंटे

यह मार्ग पथरीली पहाड़ी के चारों ओर लगभग 45 मिनट तक चलता है और सुरम्य, पारंपरिक गांव यांगर (3015 मीटर) तक पहुँचता है। यहाँ प्रवेश द्वार पर बने कानी (पारंपरिक मंगोलियाई मंडप), चोर्टेन (पारंपरिक माओरी मंदिर) और सपाट छत वाले घर हैं जिनकी तस्वीरें ली जा सकती हैं। उत्तर दिशा में ऊँचाई पर एक ननरी (नवजातियों का मठ) और स्कूली बच्चों के लिए एक छात्रावास है, जो स्कूल जाने के लिए बहुत दूर रहते हैं।

कुछ देर तक पैदल चलना आसान रहता है। रास्ता नदी के किनारे से होकर गुजरता है और बीच-बीच में नारंगी धारियों और पीली परतों वाली रंग-बिरंगी चट्टानों के ऊपर-नीचे चक्कर लगाता है। करनाली नदी लाल-भूरी चट्टानों से घिरी एक संकरी घाटी में बहती है; यहीं पास में एक चायघर है जहाँ दोपहर का भोजन किया जा सकता है। यालबांग से यहाँ तक पैदल लगभग 3 घंटे का समय लगता है।

अब पगडंडी भूस्खलन वाले क्षेत्र से होकर खड़ी चढ़ाई चढ़ती है और करनाली पुल (2981 मीटर) तक जाती है। यहाँ से आगे एक इमारत और एक धारा दिखाई देती है। निचले मुचू की ओर का इलाका अधिक बंजर है। चौराहे पर, चेकपोस्ट और तुमकोट मार्ग के लिए दाईं ओर मुड़ें। मुचू (3145 मीटर) और इसके प्राचीन गोम्पा (मानचित्रों पर मोटा गोम्पा) को देखने के लिए बाईं ओर, खड़ी चढ़ाई पर जाएं। यहाँ एक महत्वपूर्ण चोर्टेन छिपा हुआ है। मुचू से तुमकोट मठ पहाड़ी के नीचे स्थित निचले तुमकोट शिविर (3028 मीटर) तक का रास्ता लगभग आसान है।

सहायक यात्रा: तुमकोट गांव और मठ (2 घंटे)

इस शानदार यात्रा को बिल्कुल भी न चूकें। हालांकि मठ की पहाड़ी की चोटी तक जाने वाला एक बेहद खड़ी और फिसलन भरी पगडंडी है, लेकिन यह बेहद कठिन है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

और अधिकतर लोगों के लिए यह उचित नहीं है। हमने उतरते समय इसका इस्तेमाल किया, क्योंकि अंधेरा हो रहा था, लेकिन सावधान रहें। तुमकोट (3073 मीटर) शिविर से लगभग 30 मिनट की दूरी पर पहाड़ी की चोटी पर बसा एक छोटा सा गाँव है। मठ तक पैदल 10 मिनट का रास्ता है, रास्ते में खेत पड़ते हैं और फिर स्वागत करने वाला चोर्टेन दिखाई देता है। उत्तर की ओर करनाली नदी की संकरी घाटी का शानदार दृश्य दिखाई देता है, जो तिब्बत से नीचे की ओर बहती है। शिविर तक वापस आने के लिए खड़ी पहाड़ी से नीचे उतरने में 20 मिनट का मुश्किल सफर है।

तुमकोट मठ

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

तुमकोट मठ

दुंगकर चोरज़ोम नामक यह मठ साक्यपा संप्रदाय से संबंधित है, इसलिए यह हुमला में एक अनूठा स्थान है और लगभग 700 वर्ष पुराना है। मठ के सामने दो चोर्टेन (पारंपरिक शेर) हैं, जिनके ऊपर एक स्तूप है जो यहाँ के देवता दोरजे शुग्देन से जुड़े चार हिम सिंहों के समूहों से सुशोभित है। गोम्पा का प्राचीन स्वरूप को ध्यान में रखते हुए जीर्णोद्धार किया गया है और इसे जीवन चक्र के साथ विस्तारित किया गया है। यहाँ की सबसे आकर्षक वस्तु एक भरा हुआ हिम तेंदुआ है, जो अपने खुले जबड़ों के साथ एक राक्षसी रूप धारण किए हुए जानवर जैसा दिखता है। मुख्य कक्ष के अंदर अंधेरा और थोड़ा डरावना सा माहौल है। दरवाजे के ठीक अंदर, बाईं ओर गेल्डेन दोरजे का चित्र है। बाईं दीवार पर नामू नामक एक मोटे लामा, विभिन्न लाल टोपी वाले लामा, एक नीले दोरजे चांग (वज्रपाणि), एक हरी तारा और एक बुद्धिमान वृद्ध व्यक्ति के चित्र बने हुए हैं। मुख्य प्रतिमा, साक्य कुंगा निम्बु, भी बाईं दीवार पर चित्रित है। इस मंदिर के मुख्य देवता, बाएँ से दाएँ, हितुम दोरजे शेनला (यब-यम प्रतिमा), बुद्ध, हजार भुजाओं वाले चेनरेसिग और संगाय मेला हैं। दाहिनी दीवार पर शारिपुत्र, संगाय मेला और मौद्गल्यायन के चित्र बने हैं। दोरजे सांबा का चित्र सबसे अंत में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। यह मठ ग्यात्सो लामा (जिन्हें तुकचेन ग्यालत्सो भी कहा जाता है) की देखरेख में है और उनका परिवार 14 पीढ़ियों से इस भवन का निरंतर प्रबंधन कर रहा है। यदि वे आसपास हों तो आपको उनसे कुछ रोचक जानकारियाँ अवश्य मिलेंगी। उन्होंने धर्मशाला और बैंगलोर में शिक्षा प्राप्त की थी।

अब, जैसा कि किंवदंतियाँ बताती हैं, इस रहस्यमय स्थान के बारे में और भी बहुत कुछ है।

दोरजे शुगडेन की किंवदंतियाँ

धर्मशाला की खबरों पर नजर रखने वाले हर व्यक्ति को दोरजे शुग्देन विवाद के बारे में जरूर पता होगा। दोरजे शुग्देन सत्रहवीं शताब्दी में ल्हासा के पास ड्रेपुंग मठ के एक लामा थे। वे एक बुद्धिमान और विद्वान संत थे, जिनके मठ में काफी अनुयायी थे। इससे उच्च लामाओं में चिंता फैल गई और उन्होंने उन्हें मारने का उपाय खोजने शुरू कर दिए। दोरजे शुग्देन को इन आरोपों की जानकारी थी और वे इतने व्याकुल हो गए कि उन्होंने आत्महत्या करने का फैसला किया। उन्होंने भविष्यवाणी की थी कि यदि वे किसी भी दुराचार से निर्दोष साबित होते हैं, तो हाथ के आकार का एक काला बादल प्रकट होगा। ऐसा ही हुआ और राज्य जल्द ही विपत्तियों, महामारियों और बीमारियों की चपेट में आ गया। राज्य ने इन सभी विपत्तियों के कारण बने दुष्ट राक्षस को भगाने के लिए दैवीय प्रार्थना की। अंततः तत्कालीन दलाई लामा (गेलुग-पा संप्रदाय के) ने दोरजे शुग्देन को क्षमा कर दिया और उसके बाद सब कुछ सुखद हो गया।

हालांकि, 14वें दलाई लामा के कई अनुयायी अब इस कहानी को स्वीकार नहीं करते और विवाद अभी तक सुलझा नहीं है। तुमकोट के लोग 5वें दलाई लामा के समय से लेकर हाल तक इस कथा को मानते थे। आज स्थानीय समुदाय केवल शुग्देन को एक शक्तिशाली, उग्र देवता के रूप

में श्रद्धापूर्वक स्वीकार करता है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

लोअर तुमकोट – यारी ईस्ट 5-6 घंटे

ऊंचाई में भारी वृद्धि के कारण यह दिन काफी कठिन होगा, और यदि आप अगले दिन पैदल नारा ला पर्वतमाला पार करने का इरादा रखते हैं, तो यह और भी लंबा हो जाएगा। आदर्श रूप से, नारा ला पर्वतमाला की चढ़ाई से पहले यारी ईस्ट में रुकें और बचे हुए दिन को बाद के लिए रखें।

लोअर तुमकोट से निकलने वाली सड़क का अनुसरण करना सबसे अच्छा है, क्योंकि निर्माण कार्य के कारण रास्ता अस्त-व्यस्त हो गया है। समतल ज़मीन तक पहुँचने के लिए लगातार चढ़ाई करनी पड़ती है। बाईं ओर एक गहरी खाई है, जो ऊपरी मुस्तांग की कुछ खाइयों जैसी दिखती है। आगे की 'सड़क' लगभग समतल है और ऊँचाई पर स्थित पानी पालबंग (3480 मीटर) तक जाती है, जिसका मूल रूप से अर्थ है चूना पत्थर। यहाँ कुछ घर हैं जहाँ आप आराम से दोपहर का भोजन कर सकते हैं। मोड़ के पास रास्ता कुछ झंडों तक चढ़ता है। अंतिम भाग यारी ईस्ट (3783 मीटर) तक कम खड़ी चढ़ाई वाला है। यहाँ एक चेकपोस्ट, कुछ घर, ताशी डेलेक होटल और बस्ती के नीचे एक शिविर है। पास का गाँव न्यिंगमापा संप्रदाय का है।

यारी ईस्ट में शिविर

यारी पूर्व – थाडोधुंगा 4-5 घंटे

सामान्य परिस्थितियों में, यहाँ से पिकअप ट्रक किराए पर लेकर समूह और दल को नारा ला पर्वतमाला तक यथासंभव ऊपर ले जाना संभव होना चाहिए। यदि पूरी यात्रा पैदल करनी हो, तो रास्ते में थादोधुंगा कैंप में ठहरना सबसे अच्छा रहेगा, इससे शरीर को ऊँचाई के अनुकूल ढलने में

मदद मिलेगी। कुछ तेज़ गति से ट्रेकिंग करने वाले हिल्सा पर्वतमाला तक पहुँच सकते हैं, लेकिन इसके लिए बहुत फिट और अच्छी तरह से अनुकूलित होना आवश्यक है। यारी से यह यात्रा करने पर 900 मीटर की चढ़ाई और उतराई करनी पड़ती है, और दूरी काफी लंबी है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

यारी ईस्ट से सड़क मार्ग से जाना बेहतर है। यह रास्ता धाराओं को पार करते हुए, पीले फूलों वाली कंटीली झाड़ियों और घास के मैदानों से होकर थदोधुंगा घाटी की ओर जाता है। थदोधुंगा (4051 मीटर) नामक लाल चट्टान तक का पूरा रास्ता एक कठिन चढ़ाई है। यहाँ एक छोटी सी चाय की दुकान है, जिसका नाम है थदोधुंगा होटल एंड कैंप!

थादोधुंगा – हिल्सा 6-8 घंटे

नारा ला दर्रा पार करना काफी कठिन है, क्योंकि दूरी बहुत अधिक है और वसंत ऋतु के अंत तक भी बर्फ से रास्ता अवरुद्ध हो सकता है। जैसा कि बताया गया है, हम ट्रक से लगभग शिखर तक गए, जिसमें 1 घंटा लगा। पैदल उतरने में 4 घंटे लगे, जिसमें कुछ खतरनाक बर्फीले ढलान भी शामिल थे। भूस्खलन के कारण यह सड़क साल के अधिकांश समय बंद रहती है। शरद ऋतु में स्थिति बेहतर होनी चाहिए।

थादोधुंगा से चढ़ाई काफी कठिन है, जो घास के मैदान और सिप सिप (4310 मीटर) नामक साधारण चट्टानी आश्रयों तक जाती है। यहाँ दो आश्रय हैं, जिन पर छत नहीं है। अगला एक घंटा काफी लंबा है, क्योंकि रास्ते की ढलान अभी भी काफी अधिक है। नारा ला (4560 मीटर) एक हवादार जगह है, जहाँ प्रार्थना ध्वज बर्फीली हवाओं से फहराते हैं। दर्रे से उत्तर की ओर देखने पर नुकीली चोटियाँ दिखाई देती हैं जो नालकंकर हिमालय की चोटियों तक जाती हैं। पुराना रास्ता उत्तर की ओर कुछ बर्फीली ढलानों से बचने के लिए और ऊपर जाता है। लगभग 10 मिनट नीचे उतरने पर ज़ेर का पहला दृश्य दिखाई देता है, जो सीमा के ऊपर एक ऊंचे स्थान पर बसा तिब्बती गाँव है। पश्चिम की ओर और आगे बढ़ने पर, ताकलाकोट (पुरंग) का हरा-भरा नखलिस्तान बस झलक सकता है। नीचे दूर कभी-कभी हिलसा मछली दिखाई देती है, साथ ही आधुनिक, चमकदार चीनी सीमा शुल्क भवन भी। सीमा से ताकलाकोट और कैलाश तक एक चिकनी, पक्की सड़क जाती है।

नारा ला से नीचे की ओर जाने वाला रास्ता

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

मौसम की शुरुआत में बर्फ की ढलानें सड़क को अवरुद्ध कर सकती हैं, इसलिए सावधानी बरतनी आवश्यक है। सड़क के किनारे एक लंबी लेकिन आसान ढलान चोर लगना (4087 मीटर) तक ले जाती है - अगर ट्रक चल रहे हों तो और भी आसान! पगडंडी मोड़ों से होकर नीचे की ओर जाती है जहाँ से हिल्सा आसानी से दिखाई देती है। यहाँ से रास्ता खड़ी ढलान वाला और फिसलन भरा है जो एक घाटी की ओर जाता है। घाटी के निचले हिस्से में कोई पगडंडी नहीं है, लेकिन अंततः हिल्सा (3647 मीटर) के घर दिखाई देने लगते हैं।

हिल्सा नेपाल के बाकी हिस्सों से कटा हुआ एक अनूठा इलाका है, जो जीविका के लिए तिब्बत पर निर्भर है। कस्बे के प्रवेश द्वार पर बाईं ओर स्थित बड़ा होटल स्नो लायन है। अधिकांश भारतीय तीर्थयात्री कैलाश पर्वत और मानसरोवर झील की ओर आगे बढ़ने से पहले यहीं ठहरते हैं। हिल्सा में बालुंग रिज़ॉर्ट, होटल मानसरोवर, त्सेवांग होटल और पेमा गेस्ट हाउस भी हैं, जो झूलते पुल के पास स्थित हैं।

हुमला के स्थानीय निवासी केवल अपने नागरिकता कार्ड से कैलाश की यात्रा कर सकते हैं। सीमा विदेशियों के लिए खुली है, लेकिन सभी वीजा और परमिट काठमांडू में पहले से प्राप्त करने होंगे। चीन की एक दिवसीय यात्रा अभी संभव नहीं है।

तकलाकोट (पुरंग) घाटी

यह घाटी पश्चिम और उत्तर की ओर गुरला मंधाता के पश्चिमी किनारे के चारों ओर से होते हुए गुरला दर्रे तक जाती है, और फिर मानसरोवर झील और कैलाश पर्वत की ओर नीचे उतरती है।

ध्यान दें: हिल्सा और सिमिकोट के बीच एक कच्ची सड़क बनाई जा रही है; निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है! किसी भी समय भूस्खलन की संभावना है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

लिमी घाटी ट्रेक

योजना बनाना

पहले कैलाश पर्वत की परिक्रमा करने वाले समूहों में नेपाली दल होते थे, लेकिन इस व्यवस्था में बदलाव हुए हैं, इसलिए पहले इसकी पुष्टि कर लेना आवश्यक है। सिमिकोट से शुरू करके हिल्सा तक ट्रेकिंग करना रसद की दृष्टि से अधिक सुविधाजनक है; इससे कैलाश पर्वत के लिए बेहतर अनुकूलन भी संभव होता है।

कैलाश पर्वत से आने वाले कुछ समूहों की तरह, यह ट्रेक हिल्सा की सीमा से शुरू होता है। इसका मतलब है कि पहले से योजना बनानी होगी – आदर्श रूप से, अगर कैलाश ट्रेक पर नेपाली दल का इस्तेमाल किया जाता है, तो उसी दल का उपयोग किया जा सकता है। अन्यथा, इसका मतलब है कि सिमिकोट से नए दल के सदस्यों को लाना होगा, जो कि बहुत महंगा और पेचीदा इंतजाम है। हिल्सा से तुमकोट, यालबंग और धारापोरी होते हुए सिमिकोट जाना सस्ता है, लेकिन लिमी घाटी का मार्ग अपने प्राचीन मठों और सुंदर दर्रों के साथ बेहद रोचक है, और तिब्बत से पहले से ही अनुकूलन होने के कारण यह मार्ग आसान होगा।

लिमी घाटी ट्रेक का सारांश

हिल्सा से शुरू (3647 मीटर) सिमिकोट पर समाप्त (2985 मीटर) दूरी लगभग 100-110 किमी समय 10-11 दिन अधिकतम ऊंचाई न्यालू ला (5001 मीटर/16,400 फीट) ट्रेकिंग का तरीका कैंपिंग परिवहन विमान

हिल्सा – मानेपेमे 5–6 घंटे

यह काफी कठिन दिन है, जिसकी शुरुआत एक बड़ी, टेढ़ी-मेढ़ी चढ़ाई से होती है। इसके बाद एक संकरा, घुमावदार रास्ता आता है जो कभी भी पूरी तरह समतल नहीं होता। ऊपरी करनाली घाटी की खाई में नीचे देखने से पहले रुकना मत! रास्ते में कई तरह की रुकावटें आती हैं - हेलीकॉप्टर उतरते और उड़ते हैं, बसें और जीपें नेपाली सीमा पर आती हैं, लाल जैकेट पहने हुए भारतीय तीर्थयात्री मौसम के अनुकूल नहीं हो पाते और लड़खड़ाते हुए पुल पार करके उन बसों में बैठते हैं जो उन्हें पवित्र झील और पहाड़ तक और ऊपर ले जाएंगी। अगर आप भाग्यशाली रहे, तो लैमर्जियर और गिद्ध आसमान में ऊँचाई पर मंडराते हुए दिखाई दे सकते हैं।

नेपाली सीमा शुल्क से एक चौड़ा रास्ता लगभग 2 घंटे तक टेढ़े-मेढ़े रास्तों से ऊपर चढ़ता है। आमतौर पर, शॉर्टकट लेने से बचें क्योंकि मुख्य रास्ते पर वापस आने का मतलब है खाई के ऊपर ढीली चट्टानों और पत्थरों पर चढ़ना। यह रास्ता मुख्य रास्ते पर पहुँचने से पहले एक ऊँचे स्थान (4027 मीटर) तक पहुँचता है। इस बिंदु तक जाते समय ज़ेर के दृश्य दिखाई देते हैं। ऊपर से गुजरने वाली नीली भेड़ों से चट्टानें गिरने का खतरा रहता है, इसलिए रुककर नज़ारों का आनंद

ज़रूर लें। यह रास्ता एक शानदार घाटी में उतरता है जहाँ से करनाली नदी का अद्भुत दृश्य दिखाई देता है। पश्चिम की ओर से तिब्बत की झलक भी मिलती है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

एक और ऊँचाई (4090 मीटर) के बाद, रास्ता एक सुव्यवस्थित मार्ग से तेज़ी से नीचे उतरता है, जिसके बाद अगली चढ़ाई आती है, जहाँ बड़े-बड़े पत्थरों के कारण आगे बढ़ना थका देने वाला हो जाता है। अंत में, रास्ता थोड़ा नीचे उतरकर मानेपेमे (3950 मीटर) स्थित शिविर तक पहुँचता है, जो बड़े-बड़े पत्थरों से घिरा हुआ है। इनमें से एक पत्थर पर 'ओम माने पद्मे हम' लिखा हुआ है, जिसके नाम पर इस स्थान का नाम रखा गया है। शिकारी पक्षी चक्कर लगाते रहते हैं, किसी यात्री या नीली भेड़ के लड़खड़ाने का इंतज़ार करते हुए।

मानेपेमे में शिविर

मानेपेमे – तिलज़ुंग 7–8 + घंटे

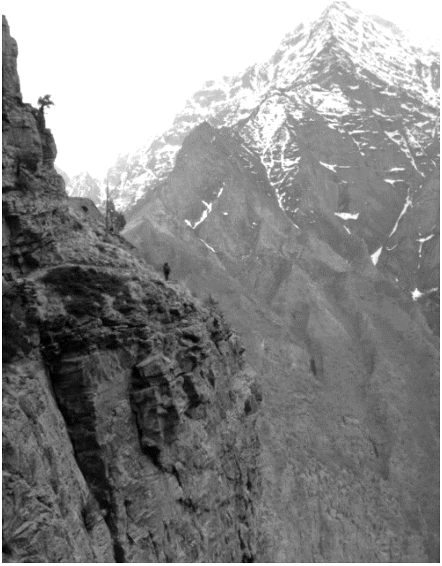
यह एक लंबा और कठिन दिन है क्योंकि रास्ते में बार-बार चढ़ाई और उतराई होती है। नामका ज़ोंग गुफा इस दिन और वास्तव में पूरी ट्रेक का मुख्य आकर्षण है। नामका लगना दर्रा एक और महत्वपूर्ण पड़ाव है, जहाँ से ऊपरी लिमी घाटी का पहला नज़ारा दिखाई देता है। आगे फुफार्का हिमालय भी दिखाई देता है, जिसकी ऊबड़-खाबड़ चोटियाँ अब उभरने लगी हैं। जिनके पास समय हो, वे नामका लगना दर्रे के ठीक नीचे च्यांग लुंगमा में डेरा डाल सकते हैं। अतिरिक्त समय का उपयोग तिल गाँव, मठ घूमने और फिर तिलज़ुंग घास के मैदान में डेरा डालने के लिए किया जा सकता है। निम्नलिखित विवरण दो चरणों में विभाजित लंबे दिन के विकल्प पर लागू होता है।

मानेपेमे – च्यांग लुंगमा 5–6 घंटे

पैदल यात्रा का पहला भाग काफी आरामदायक और शांत है। हिल्सा से पहले हमें केवल तीन स्थानीय लोग दिखे और हिल्सा से तिल के बीच केवल दो। यह एक सुनसान रास्ता है। रास्ते में कई संकरी घाटियाँ आती हैं, जहाँ से रोमांचक चट्टानों और गहरी खाइयों के दृश्य दिखाई देते हैं।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

प्राचीन, टेढ़ा-मेढ़ा



जुनिपर के पेड़ रास्ते की रक्षा करते हैं।

शिकारी पक्षी मंडराते हैं और

हवा कभी-कभी

एक डरावनी धुन सीटी बजाता है

बहरा कर देने वाली आवाज़ के माध्यम से

मौन।

रास्ता ऊपर की ओर चढ़ता है

एक संकरे रास्ते से 4030 मीटर पहले

लेज स्टेज और फिर भी

एक और चौंका देने वाला

खाई।

चढ़ाई कभी नहीं

वास्तव में रुक जाता है, आगे बढ़ते हुए

एक लटकती हुई गुफा की ओर

ठीक पहले की विशेषता

उच्चतम बिंदु दर्रा (4140 मीटर)।

नामका जाने वाले रास्ते पर खाई के ऊपर सियान

यह रास्ता चढ़ाई और ढलान से होते हुए एक जंक्शन (4109 मीटर) पर पहुँचता है। यहाँ से एक खुला रास्ता नामका गुफा की ओर जाता है, या फिर खच्चरों के साथ नामका ला दर्रे (4300 मीटर) तक की और भी ऊँची चढ़ाई है। क्या शानदार विकल्प है! अगर आप ढलान और बीच-बीच में आने वाले खुले रास्तों को नज़रअंदाज़ कर सकते हैं, तो गुफाओं को देखना न भूलें। ऊँची चट्टानों के नीचे और खाई के ऊपर स्थित नामका ज़ोंग गुफा (4084 मीटर) है।

नामका गुफा के चोर्टेन और कलाकृतियाँ (नीचे)

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

नामका जोंग गुफा

यह वास्तव में कोई गुफा नहीं है, बल्कि एक चट्टान के नीचे बनी एक कगार है, जहाँ लगभग दस जर्जर अवस्था में काले पड़ चुके पत्थर के आश्रय स्थल हैं। अतीत में ऋषि-मुनि और संन्यासी इनका उपयोग करते रहे हैं। चट्टान के नीचे तीन चोर्टेन हैं, जिन पर कुछ धुंधली लेकिन स्पष्ट चित्रकारी हैं। चोर्टेन के पीछे एक छोटा कोरा (मार्ग) है। कुछ चित्रकारी दक्षिणी नेपाल और उत्तरी भारत की मिथिला कला से मिलती-जुलती हैं। यहाँ एक अग्नि दानव की छवि और एक भूरे बंदर जैसी आकृति है। बाईं ओर एक ज्ञानी पुरुष और उनकी दो पत्नियों की छवियाँ हैं। ऐसा माना जाता है कि 11वीं शताब्दी में रिनचेन ज़ंगपो अपने कुछ प्रसिद्ध कश्मीरी कलाकारों के साथ गुगे से यहाँ चित्र बनाने आए थे। आगे बढ़ने पर प्रसिद्ध जुनिपर का ठूंठ है जो एक सूखे झरने का प्रतीक है। कहा जाता है कि यह प्रथम ड्रिगुंग लिंग, दुइसुम खेनपा के शिष्य चेंग शेरब जुंगने की तीली है। एक समय इस गुफा में दो बहते झरने थे। अगले आश्रय में एक रसोईघर है, और अंतिम आश्रय में रिनपोचे के साधना स्थल के अवशेष हैं। प्रसिद्ध न्यिंगमा-पा लामा, त्शोग-खांग रिनपोचे ने भी यहाँ ध्यान किया था।

गुफा क्षेत्र से निकलते समय सावधान रहें, क्योंकि रास्ता संकरा है और फिसलने से नुकसान हो सकता है। यह पगडंडी एक गहरी खाई से होते हुए टेढ़े-मेढ़े रास्ते से ऊपर की ओर जाती है और प्रार्थना ध्वज दर्रे (4236 मीटर) तक पहुँचती है, जहाँ से लिमी घाटी के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं। यहाँ से थोड़ी ही दूर नीचे च्यांग लुंगमा घास के मैदान (4200 मीटर) में रात बिताने की जगह है। यहाँ ज्यादा जगह नहीं है, लेकिन पीने का पानी उपलब्ध है।

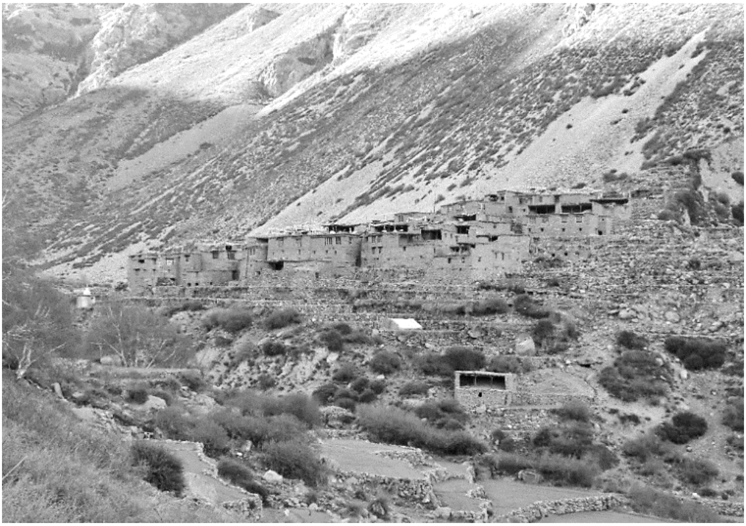
च्यांग लुंगमा – तिलजुंग 3-4 घंटे

च्यांग लुंगमा से, रास्ता एक बार फिर चट्टानों के चारों ओर एक लंबी चढ़ाई से होते हुए एक और ऊंचे स्थान (4115 मीटर) तक जाता है। अंत में उतरते हुए, रास्ता तिल घाटी के ऊपर एक घास के मैदान में स्थित दो चोर्टेन (मठ) तक पहुँचता है। तिल मठ घाटी के उस पार आसानी से दिखाई

देता है और उत्तर-पश्चिम में नालकंकर हिमालय की बर्फ से ढकी चोटियाँ हैं। थोड़ी सी ढलान तिल रिनपोचे मंदिर तक ले जाती है, जहाँ से कई विकल्प शुरू होते हैं।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

सबसे छोटा रास्ता सीधे तिलजुंग तक जाने वाले एक मोटे तौर पर निर्धारित रास्ते से नीचे उतरना है – खड़ी घास वाली ढलान पर काफी गहरी खाई है। कुछ टेढ़े-मेढ़े मोड़, जो कभी-कभी ढीले होते हैं, लिमी खोला नदी के किनारे स्थित तिलजुंग घास के मैदान (3580 मीटर) के रमणीय शिविर स्थल तक ले जाते हैं। तिल और मठ के लिए पगडंडी आसान और सुगम है, जो घाटी से होते हुए तिल के कानी द्वार (3900 मीटर) तक जाती है, जो एक अद्भुत पत्थर की दीवारों वाला, लगभग किले जैसा दिखने वाला गाँव है। घर एक-दूसरे से सटे हुए हैं, संकरी गलियाँ हैं, कम धूप आती है और एक रहस्यमय वातावरण है।



तिल गांव और मठ

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

गोम्पा की ओर

लिमी घाटी के अन्य दो मठों की तरह, तिल गोम्पा भी ड्रिगुंग-पा संप्रदाय से संबंधित है, जो मारपा द्वारा स्थापित काग्युपा संप्रदाय का एक उप-संप्रदाय है। जिग्तेन सुमगोन की मृत्यु के बाद ड्रिगुंग संप्रदाय, साक्या-पा संप्रदाय का प्रतिद्वंद्वी बन गया। तिल से गोम्पा तक पहुँचने में लगभग 20 मिनट लगते हैं। गोम्पा की मुख्य सफेद इमारत के ऊपर गोन्खांग है और उससे भी ऊपर ध्यान साधना स्थल है। पीछे की पहाड़ी आसमान की ओर ऊँची उठती है, जिसके शिखर पर कुछ नुकीली चोटियाँ दिखाई देती हैं।

लिमी लोग

लिमी का अर्थ है 'संगम के लोग', जिसका यहाँ तात्पर्य प्राचीन त्शामदो स्थल के पास स्थित त्राक्त्से खोला और तालुंग खोला के संगम से है। आज इस स्थान के केवल कुछ पत्थर के ढाँचे ही बचे हैं। लिमी लोग तिब्बती भाषा का एक रूप बोलते हैं और ड्रिगुंग-काग्युपा बौद्ध संप्रदाय का पालन करते हैं। घाटी में बहुपतित्व प्रथा प्रचलित है, जिसका मुख्य कारण उपजाऊ भूमि की कमी के कारण जन्म दर को नियंत्रित करना है। एक पत्नी के कई पति हो सकते हैं, जो आपस में भाई होते हैं। मुख्य रूप से पत्थर से निर्मित, लिमी लोगों का आम घर तीन मंजिला होता है। निचला तल पशुओं के लिए और दूसरा तल मुख्य निवास स्थान होता है। सबसे ऊपरी तल पूजा कक्ष के लिए आरक्षित होता है, जहाँ देवी-देवताओं की मूर्तियाँ रखी जाती हैं। लामा फसल बोने और कटाई के शुभ समय का निर्धारण करते हैं। सर्दियों में भारी हिमपात के कारण फसल का मौसम मई से सितंबर के बीच ही होता है। तिब्बत में सीमा पार याक और बकरियों के चरने के अधिकार 1961 में समाप्त हो गए थे। आज सीमा पार व्यापार एक बार फिर सीमित रूप से खुल गया है, मुख्य रूप से कैलाश के दक्षिण में स्थित तकलाकोट के माध्यम से।

नालकंकर पर्वत श्रृंखला कैलाश पर्वत के नज़ारे के साथ तिब्बत और पश्चिमी नेपाल की सीमा को परिभाषित करती है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

तिलजुंग – हाल्जी 2-3 घंटे

हाल्जी तक की पैदल यात्रा छोटी और आरामदायक है, जिसमें कोई बड़ी पहाड़ी नहीं है। पगडंडी एक चट्टान के चारों ओर से होते हुए लिमी खोला पर बने पुल तक जाती है। हरे-भरे घास के मैदानों को पार करते हुए एक चट्टानी ढलान आती है, जिसका इस सुहावने दिन में कोई खास महत्व नहीं है। फिर और भी बड़े-बड़े पत्थर और घास के मैदान दिखाई देने लगते हैं, जिसके बाद एक अनोखा कैंटिलीवर पुल (3680 मीटर) आता है, जो रास्ते को वापस उत्तरी तट की ओर ले जाता है। नदी के पास शिविर लगाने के अलावा, मुख्य मार्ग खेतों से होते हुए हाल्जी (3741 मीटर) तक जाता है।

हलजी गोम्पा

हलजी, लिमी घाटी के तीन गांवों में सबसे बड़ा है और यहाँ प्रसिद्ध 1000 वर्ष पुराना थुबतेन रिनचेन लिंग गोम्पा स्थित है। यह परिसर गांव के घनी आबादी वाले पत्थर के घरों के बीच छिपा हुआ है। यह कभी घाटी में थोड़ा ऊपर स्थित था, लेकिन आग लगने से नष्ट हो गया। इस मठ का उल्लेख प्राचीन कैलाश इतिहास में मिलता है।

रिनचेन लिंग गोम्पा

रिनचेन लिंग मठ इस क्षेत्र का सबसे महत्वपूर्ण मठ है। ड्रिगुंग संप्रदाय से संबंधित यह मठ कभी साक्य-पा के मार्गदर्शन में चलता था। बाद में यह तिब्बत के कैलाश पर्वत पर स्थित ग्यांग ड्रैग मठ के संरक्षण में आ गया। वरिष्ठ ड्रिगुंग लामाओं के वर्तमान अवतार देहरादून और ल्हासा में रहते हैं।

मठ की 'सुरक्षा' सर्वप्रथम प्रार्थना चक्र कक्ष द्वारा की जाती है। इसके भीतर एक विशाल चक्र है और उसके पीछे 1000 भुजाओं वाली चेनरेसिग प्रतिमा है, जिसके आगे गुरु रिनपोचे और बुद्ध विराजमान हैं।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

मुख्य गोम्पा क्षेत्र बेहद भव्य है; खड़ी सीढ़ियों के सामने बड़े-बड़े काले पर्दे लटके हुए हैं। आगंतुक तीन क्षेत्रों को देख सकते हैं। भूतल पर रिनचेन ज़ांगपो ल्हाखांग स्थित है। गोन्खांग पहली मंजिल पर बाईं ओर है। मुख्य ल्हाखांग भी पहली मंजिल पर दाईं ओर स्थित है।

रिनचेन ज़ांगपो कक्ष असाधारण है, जिसमें अबची छोड्रोन की केंद्रीय चार-पहलू वाली प्रतिमा शैली में लद्दाख के वैरोचना (जिसे यहाँ नमो नामसे कहा गया है) से बहुत मिलती-जुलती है। अंदर दरवाजे के बाईं ओर आठ टेराकोटा बुद्ध प्रतिमाएँ हैं, जो लद्दाख के अल्ची और भारत के स्पीति के ताबो की याद दिलाती हैं। आगे तीन विशाल बुद्ध प्रतिमाएँ हैं - जिनमें से एक खड़ी प्रतिमा है। पिछली दीवार पर रिनचेन ज़ांगपो (985-1056 ईस्वी) का मंदिर है। आगे छह और टेराकोटा प्रतिमाएँ हैं, जिनके बगल में एक विशाल हरित तारा प्रतिमा है। अंत में, हरित तारा की एक और प्रतिमा से पहले अंतिम दीवार के पास पाँच और टेराकोटा प्रतिमाएँ शांतिपूर्वक विराजमान हैं (हरित ताराएँ देखने में स्त्री जैसी नहीं लगतीं, लेकिन हमें बताया गया है कि वे स्त्री ही हैं)। एक खड़ी सीढ़ी गोन्खांग (रक्षकों का कक्ष) की ओर जाती है, जो एक अंधेरा, उदास कमरा है जिसकी दीवारों पर आग की पीठ वाले कई राक्षसों के चित्र बने हुए हैं। यहाँ की प्रतिमाओं में हरे घोड़े पर सवार लाल चेहरे वाले छोडोंग और एक काले महाकाल की प्रतिमा शामिल हैं। मुख्य छवि अबची छोड्रोन की है। शांगशुंग चू अगली छवि है, जो संभवतः बोन जनजाति से संबंधित देवता हैं।

मुख्य कक्ष के ऊपर बनी मूर्तियों में संगाय राबचेन, जम्पा (मैत्रेय), चेनरेसिग, महाकाल (यहाँ चन्ना दोरजे) और दोरजे सांबा हैं। छह भुजाओं वाली अगली मूर्ति नामग्याल मा की है, उसके बाद लाल त्सेपामे की। तारा या ड्रोल्मा इस क्रम में अंतिम मूर्ति है। अंदर, मुख्य मूर्ति फिर से अबची छोद्रोन की है, जिसे दरवाजे के पास एक चित्र में दर्शाया गया है। बाईं ओर पवित्र पुस्तकों की पंक्तियाँ हैं। अन्य मूर्तियों में ड्रिगुंग लामा, बुद्ध, 1000 भुजाओं वाले चेनरेसिग, दोरजे चांग और तीन स्तूप शामिल हैं।

हलजी गोम्पा टेराकोटा मूर्तियाँ

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

Halji Gompa, Abchi Chhodron image

हाल्जी गाँव घूमने लायक जगह है, जहाँ संकरी गलियाँ, कुछ छोटी सुरंगें और मिलनसार लोग रहते हैं। गाँव से थोड़ा आगे जानवरों के लिए चारागाह हैं। गाँव के पूर्व में कुछ चोर्टेन (पारंपरिक माओरी बाड़े) के साथ लाल मणि की दीवार वाले रास्ते से होते हुए खेतों के दक्षिणी छोर पर स्थित शिविर स्थल तक पहुँचें। शिविर स्थल तक पहुँचने में केवल 15 मिनट लगते हैं, जो एक छायादार पेड़ और चोर्टेन के पास एक चारदीवारी वाला क्षेत्र है। यहाँ के शौचालय बेहद ही साधारण हैं! गाँव के उत्तर में तीन चोर्टेन हैं, जिनके बारे में कहा जाता है कि वे ड्रिगुंग गुरु दुइसुम खेनपा के चोर्टेन थे।

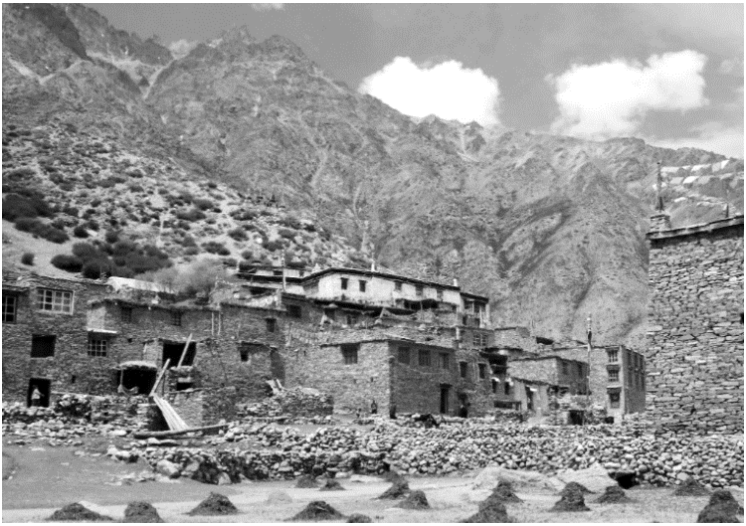
हलजी – जंग 4.5–5.5 घंटे

जांग के रहस्यमय और अनोखे गाँव तक जाने वाले इस रास्ते में और भी चढ़ाई है। सुनकार्नी में एक चौड़ा रास्ता मिलता है, लेकिन पहिए वाले वाहन मिलने की संभावना लगभग न के बराबर है। जांग से त्राक्त्से होते हुए तिब्बत जाने वाली सड़क पर केवल दो ट्रक और एक खराब चीनी

पिकअप ही दिखाई देते हैं। गर्म पानी का झरना जांग से लगभग 1 घंटे पूर्व में स्थित है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

हल्जी से निकलते हुए, पगडंडी लंबी लाल मणि दीवार के ऊपर से होते हुए एक बड़े चोर्टेन के नीचे से गुजरती है। चोर्टेन के कानी द्वार पर तारा, दोरजे चांग और चेनरेसिग आदि के कुछ चित्र बने हुए हैं। पगडंडी घास के मैदानों और चट्टानों के नीचे से गुजरते हुए नदी के समानांतर चलती है। डेढ़ घंटे तक पगडंडी नदी के साथ-साथ चलती है, एक पहाड़ी की ओर जाने वाले अच्छे रास्ते पर, फिर थोड़ी देर नीचे उतरती है और अगली पहाड़ी (3907 मीटर) तक चढ़ाई करती है। सुनकार्नी (3880 मीटर) की एक इमारत वाली बस्ती से ठीक पहले यह मार्ग तथाकथित सड़क से मिलता है। 'सड़क' का अनुसरण करते हुए, मार्ग कुछ प्रार्थना झंडों तक लगातार चढ़ाई करता है और जांग (3990 मीटर) पहुँचता है। मठ यहाँ से थोड़ी ऊपर एक कठिन चढ़ाई पर स्थित है।



जांग गांव और गोम्पा

जंग गोम्पा

जांग मठ इस क्षेत्र का एक और महत्वपूर्ण ड्रिगुंग मठ है, जो लगभग 200 वर्ष पुराना है। इसके निचले कक्ष में प्रार्थना चक्र हैं जिन पर हरित तारा, 1000 भुजाओं वाले चेनरेसिग, गुरु रिनपोचे और पीली तारा की प्रतिमाएं हैं।

मुख्य मठ अद्भुत है; तीन कक्ष भिक्षु मार्गदर्शक के साथ आगंतुकों के लिए खुले हैं। दान की अपेक्षा की जाती है, हालांकि कोई आधिकारिक राशि निर्धारित नहीं है। दूसरे तल पर गोन्खांग है, जिसके द्वार के दाहिनी ओर की दीवार पर अग्नि-भयंकर राक्षसों के चित्र बने हैं। बाईं ओर अन्य चित्र हैं; लाल पाल्मो और दावा जिग्मे गोन्पो। मुख्य प्रतिमाओं में एक और पाल्मो, महाकाल, धन्ना ताली (हम इस प्रतिमा से परिचित नहीं हैं) और स्त्री त्सेरिंग शामिल हैं। दाहिनी दीवारों पर दोरजे चांग के पास 50 ज्ञानी अर्हतों के सुंदर चित्र बने हैं। इसके बाद डेमचोक हैं, जो स्वर्ग के

द्वारों की रक्षा करने वाले देवता की खड़ी प्रतिमा है, फिर महाकाल हैं, जिनके बगल में एक चित्रित शंख है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

अगला कक्ष प्रभावशाली है, जिसके द्वार के सामने चारों दिशाओं के रक्षकों की मूर्तियाँ प्रमुखता से दिखाई देती हैं। अंदर (घड़ी की दिशा में) द्वार की दीवार पर फिर से त्सेरिंग की मूर्ति है। बाईं दीवार पर कुसोंग (अपनी पत्नी के साथ आलिंगन में) और गुरु रिनपोचे की मूर्तियाँ हैं। अन्य मूर्तियों में बाईं ओर दोरजे चांग, ड्रिगुंग जोवो, बुद्ध और गुरु रिनपोचे शामिल हैं। इनके सामने दलाई लामा और देहरादून में रहने वाले ड्रिगुंग अवतार की तस्वीरें हैं। द्वार के बगल में महाकाल और घोड़े पर सवार एक भयंकर लाल चेहरे वाली मूर्ति है, जो शुग्देन जैसी दिखती है।

यात्रा का तीसरा कक्ष सबसे अधिक रोचक है। इसमें चाम नृत्यों में प्रयुक्त उत्सव मुखौटे रखे गए हैं। यहाँ दो स्तूप और एक शाक्यमुनि बुद्ध मुखौटों की रक्षा करते हैं। सोने की ये प्रतिमाएँ अद्भुत हैं; इन्हें नामका नामसे कहा जाता है। अन्य काले महाकाल मुखौटे तिरस्कार भरी निगाहों से देखते हैं। यहाँ सींगों और खोपड़ियों वाले दो नीले मुखौटे भी हैं। इसके बाद सींगों वाले तेंदुए जैसे मुखौटे, फिर खोपड़ियों वाले सींगदार बैल और अंत में सींगों वाले हिरण जैसे मुखौटे हैं। थांगका और पुस्तकें इस आकर्षक कक्ष के दर्शनीय स्थलों को पूरा करती हैं।

जांग मठ में देखे गए कुछ मुखौटे की छवियां

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

न्यालू ला दर्रे से पहले जांग आखिरी स्थायी रूप से बसा हुआ गाँव है। दर्रे के उस पार लेक डिंगा है, जो लगभग 5 दिन की दूरी पर है। अगर आपको चावल खरीदने की ज़रूरत हो, तो शायद वह यहाँ मिल जाए। अगर आपको अगले दर्रे के लिए घोड़े की ज़रूरत हो, तो वह शायद बहुत ज़्यादा कीमत पर उपलब्ध हो। न्यालू ला दर्रे के लिए टट्टू मिलने की उम्मीद न करें, और पास में खड़ी खस्ताहाल ट्रक से तिब्बती सीमा तक जाने की उम्मीद भी न करें। जांग से निकलते ही, रास्ता काफ़ी खड़ी चढ़ाई वाला हो जाता है, फिर एक चट्टान के चारों ओर घूमकर समतल मैदानों में पहुँचता है, जहाँ जानवर शांति से चरते हैं। गर्म पानी का झरना कंक्रीट की दीवारों से घिरा एक छोटा सा झरना है जिसमें एक पाइप लगा है। पास में ही एक क्रू शेल्टर है जिसका कोई सामने का दरवाज़ा नहीं है और समतल जांग तातोपानी कैंप (4190 मीटर) है।

बैटल – ट्रैक्त्से 3–3½ घंटे

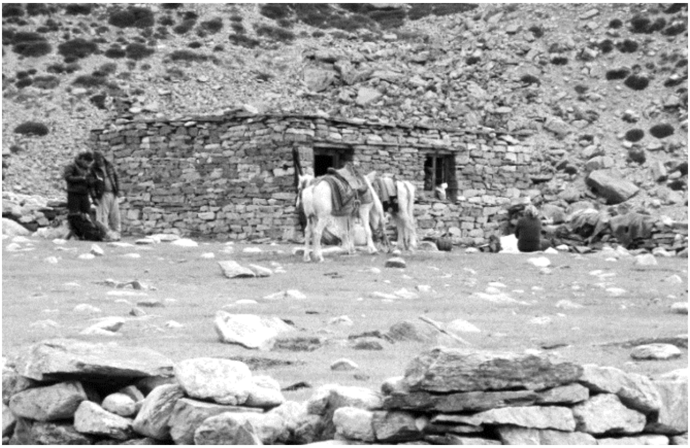
लिमी खोला (जिसे अब तकछे चू कहा जाता है) के किनारे-किनारे चलने वाला यह मार्ग, जब स्पष्ट रूप से परिभाषित हो जाता है, तो खुले, घास के मैदानों से होकर गुजरता है। यहीं पर ड्रिगुंग के प्रधान लामा ने 2008 में दौरा किया था और डेरा डाला था। यहाँ-वहाँ कई मणि दीवारें और चोर्टेन बिखरे हुए हैं। मई तक, ड्रोक्पा खानाबदोश चरवाहे यहाँ अपने तंबू लगा चुके होते हैं।

एक मणि दीवार और चट्टान के पास 'सड़क' फिर से मिल जाती है, जिसके पीछे ऊबड़-खाबड़, बर्फीली चोटियाँ और आगे समतल, लहरदार पहाड़ियाँ दिखाई देती हैं। 4146 मीटर की ऊंचाई पर स्थित थोलिंग (जिसे तुलिंग भी कहते हैं) में कुछ वीरान झोपड़ियाँ और साधारण घर हैं; वसंत ऋतु में यहाँ शायद ही कोई लोग दिखाई देते थे। बेहतर पगडंडी त्राक्त्से गाँव के अवशेषों से घिरी पहाड़ी के पश्चिम और उत्तर की ओर लगातार ऊपर चढ़ती है और अंत में त्राक्त्से शिविर (4233 मीटर) तक पहुँचती है। दल के लिए यहाँ दो आश्रय स्थल हैं। शाम के समय जंगली गधों (कियांग) के झुंडों पर नज़र रखें; सौ या उससे अधिक गधे देखे जा सकते हैं।

जांग और ट्राक्टसे के बीच का रास्ता

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

कियांग, जंगली गधा और ट्राक्टसे घास का मैदान शिविर



लामा पाल्या की कथा

त्राक्त्से कभी एक समृद्ध लिमी बस्ती हुआ करती थी, लेकिन बाद में खंडहर में तब्दील हो गई; ऐसा क्यों हुआ? पश्चिमी तिब्बत में साक्या-पा वंश के चरम प्रभुत्व के दौरान, लामा पाल्या नाम का एक व्यक्ति यहाँ रहता था; वह बुद्धिमान और धनी दोनों था। उसकी मृत्यु के बाद, उसकी माता और बहन पर परिवार की संपत्ति के लिए दबाव डाला गया। उन्होंने लामा पाल्या से मदद की गुहार लगाई, जिन्होंने निर्वाण के मार्ग को त्यागकर उपद्रवियों को पराजित करने के लिए एक प्रेत का रूप धारण किया। अब वह घाटी के संरक्षक देवता हैं और डिंगा और न्यिनबा समुदायों तक उनकी पूजा की जाती है, जो उन्हें अपने धामी या शमन संरक्षकों में से एक मानते हैं। विचित्र रूप से, कुछ बौद्ध लामा निचले इलाकों के शमनों के पुजारी के रूप में कार्य करते हैं।

ट्राक्त्से के आसपास एक या अधिक दिन बिताने से न्यालू ला दर्रे के लिए अनुकूलन में निश्चित रूप से मदद मिलेगी। यहाँ कुछ ऐसे विकल्प दिए गए हैं जिन्हें हम बर्फ के कारण नहीं देख पाए:

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

लिमी घाटी के उत्तर में

लिमी खोला के उत्तर में स्थित क्षेत्र, त्राक्त्से (त्राक्छे या तागत्सी) खोला और निंग घाटी के अग्रभाग, सीमावर्ती क्षेत्र की खुली, लहरदार घास वाली पहाड़ियों की विशेषता रखते हैं। लगभग 5000 मीटर की ऊंचाई पर स्थित ये दलदली क्षेत्र साल के अधिकांश समय अत्यधिक ठंडे रहते हैं। हालांकि, गर्मियों के महीनों (मई से सितंबर) के दौरान, घास के मैदान चरवाहों के लिए भरपूर चारा उपलब्ध कराते हैं। ऊँची चोटियों के पार लिमी खोला के लगभग समानांतर पश्चिम-पूर्व दिशा में फैली साक्या खोला घाटी, गर्मियों में पशुओं के चरने का एक लोकप्रिय क्षेत्र है। यह घाटी नालकंकर हिमालय नामक सीमावर्ती चोटियों पर समाप्त होती है, जिनकी चोटियाँ 6419 मीटर तक ऊँची हैं। ग्याऊ खोला की सबसे उत्तरी घाटी एक अधिक जंगली क्षेत्र है जो कुछ बर्फ से ढकी चोटियों से घिरा हुआ है। घाटी के पश्चिमी छोर पर गुरला मंधाता के निकट शिखर हैं, जो तिब्बत के भीतर स्थित एक ऊँची चोटी है जहाँ से मानसरोवर झील का दृश्य दिखाई देता है।

कैलाश दर्शनीय स्थल (2-3 दिन)

उत्तरी सीमा पर दो दर्रे हैं – लालुंग ला (4933 मीटर) और लिमी लापसांग ला (जिसे लाबत्से ला भी कहा जाता है) – जिनसे स्थानीय लोग बिना किसी बाधा के मानसरोवर झील और कैलाश पर्वत के पवित्र स्थलों को निहार सकते हैं। कभी-कभी इन पवित्र दर्रों पर आकाश-अंतिम संस्कार भी होता है। मार्ग त्राक्त्से से रिसार्बा और फिर फ्यालंग थाना (लगभग 4800 मीटर) तक जाता है। यहाँ से लालुंग ला दर्रे (4933 मीटर) तक वापस आने में लगभग 200 मीटर की चढ़ाई शामिल है, लेकिन दूरी अधिक महत्वपूर्ण है। चांगवाथांग का रास्ता (या कहें कि कोई स्पष्ट रास्ता नहीं है) फ्यालंग थाना के आसपास से पूर्व की ओर जाता है। यह एक कठिन, जंगली मार्ग है, जिसकी औसत ऊंचाई 5500 मीटर है। अधिक जानकारी के लिए निंग घाटी ट्रेक देखें। सैद्धांतिक रूप से, इस बिंदु तक पहुँचने के लिए आवश्यक 2-3 दिनों के लिए जांग से एकमात्र ट्रक किराए पर लिया जा सकता है या टट्टू की सवारी की जा सकती है। हालांकि, ट्रक की कीमत बहुत ज्यादा है और जांग के टट्टुओं की कीमत भी उतनी ही ज्यादा है।

त्राक्त्से से तिब्बत तक उत्तर की ओर जाने वाला मार्ग और पगडंडी।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

निंग घाटी पश्चिम

एक ऊबड़-खाबड़ पगडंडी निंग घाटी की ओर चढ़ती है। घाटी के किनारे-किनारे जाने वाली इस पगडंडी तक पहुँचने का रास्ता काफी लंबा है, जिसमें मोरेन पर कई चढ़ाइयाँ शामिल हैं। यह गर्मियों में पशुपालकों का इलाका है। ऊपरी चादोग-सेची खोला घाटी की चोटियों के उत्तरी ढलानों से पानी निकालने वाले कुछ प्रभावशाली ग्लेशियर हैं। घाटी के अंत में एक दर्रा (5700 मीटर) है, जो खुलने पर पूर्व की ओर दोजाम खोला घाटी की ओर जाता है। यह दर्रा केवल अच्छी तरह से सुसज्जित पर्वतारोहियों के लिए ही एक चुनौतीपूर्ण मार्ग है। दूसरी ओर स्थित दोजाम घाटी को मानचित्रों पर निंग खोला घाटी (तिब्बती में 'हृदय' का अर्थ) के रूप में भी दर्शाया गया है।

निंग वैली, लिमी हिमल (फोटो: पाउलो ग्रोबेल)

चांगवाथांग

चांगवाथांग पर्वत पर 2000 में तमोत्सु ओहनीशी के नेतृत्व में चार पर्वतारोहियों के एक छोटे जापानी अभियान दल ने चढ़ाई की थी, जिसमें दो शेरपा भी शामिल थे। उन्होंने पश्चिम में स्थित शिविर से उत्तर-पश्चिमी रिज पर चढ़ाई की। पर्वत निर्माण प्राधिकरण (एनएमए) द्वारा इस पर्वत को आधिकारिक तौर पर 2002 तक नहीं खोला गया था। बाद में मिचिहिरो होंडा के नेतृत्व में एक अन्य जापानी दल ने इस पर चढ़ाई की, इस बार दक्षिणी रिज के रास्ते। 2011 में पाउलो ग्रोबेल के अभियान दल ने इसके उत्तरी ढलानों के साथ ग्लेशियर का अनुसरण किया और फिर पूर्व की ओर ढलान वाली एक बर्फीली पहाड़ी पर चढ़कर उत्तर-पश्चिमी रिज की चोटी तक पहुंचे। शिखर से निंग घाटी पश्चिम, चांदी हिमालय, चांगला हिमालय और तिब्बत में गुरला मंधाता की चोटियों का शानदार दृश्य दिखाई देता है।

ट्रेक – तालुंग कैंप 5-6 घंटे

तालुंग कैंप तक लगातार चढ़ाई है, जिसमें सबसे बड़ी बाधा बर्फीली ठंडी निंग खोला नदी को पार करना है। इसका एकमात्र उपाय है अपने जूते उतारकर पानी में चलना, या अगर आपके पास घोड़ा है तो उस पर सवार हो जाना!

शिविर से पगडंडी नीचे उतरती है और तकछे खोला को पार करने के लिए या तो सस्पेंशन ब्रिज या पुराने कैंटिलीवर ब्रिज का उपयोग करती है। अगले पुल के ऊपर

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

पहाड़ी की चोटी से एक शानदार नज़ारा दिखाई देता है, जिसमें दक्षिण-पूर्व में निंग घाटी के मोरेन, दक्षिण में त्शोमो (त्शामदो) झील और उत्तर में लहरदार पहाड़ियाँ शामिल हैं। कुछ दलदली समतल मैदानों तक एक सुखद ढलान है, लेकिन जल्द ही खड़ी रेत के टीले चढ़ाई को रोक देते हैं। शिखर तक पहुँचना थोड़ा कठिन है, लेकिन यह ज़्यादा देर तक नहीं चलता। त्शोमो झील (4270 मीटर) के तट तक का रास्ता बिल्कुल समतल है। पूर्वी किनारे से, रास्ता झील (जिसे त्सोमगो और त्शामदो झील भी कहा जाता है) के चारों ओर चढ़ता है, जो चमकीले नारंगी, काले और सफेद ब्राह्मणी बत्तखों (जिन्हें रूडी शेल्डक भी कहा जाता है) का घर है। झील के चारों ओर घूमने के बाद, पगडंडी जेड (4286 मीटर) में स्थित 5 या 6 छतविहीन पत्थर के ग्रीष्मकालीन आश्रयों तक जाती है।

त्शोमो झील

चौड़ा रास्ता लगातार ऊपर की ओर चढ़ता जाता है, पूर्व में स्थित तालुंग खोला की संकरी घाटी और झरने को पार करते हुए। ठीक इसके ऊपर खच्चरों के लिए चरने की आखिरी अच्छी जगह है, इसलिए तालुंग शिविर (4425 मीटर) नामक तीन पत्थर के आश्रयों में डेरा डाला जाता है। पवित्र पर्वत तक्योन कार्पो ऊँचाई पर स्थित है।

टाक्योन कार्पो

शमन और पूर्व-बौद्ध समुदाय तक्योन कार्पो को फोला तक्योन कार्पो का निवास स्थान मानते हैं, जिन्हें चित्रों में सफेद घोड़े पर सवार दिखाया गया है। पुराने समय में देवता को याक और भेड़ के हृदय अर्पित करके प्रसन्न किया जाता था। आजकल आटे की गोलियाँ अधिक प्रचलित हैं। यह

पर्वत लिमी और तोडपा के न्यिनबा समुदाय के लोगों के लिए एक पवित्र स्थान के रूप में विशेष महत्व रखता है, जो तिब्बत के साथ व्यापार करने के लिए अक्सर इस मार्ग से गुजरते थे।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

टाक्योन कार्पो शिखर

तालुंग कैंप - त्शोंगसा 7-8½ घंटे

चेतावनी: याद रखें, ऊँचाई जानलेवा हो सकती है! बर्फ़बारी और खराब मौसम में दर्रे को पार करने का प्रयास न करें। मानचित्र पर किसी सड़क का निशान होना यह नहीं दर्शाता कि वह उपयोग करने योग्य है, और पुराना रास्ता बहुत खराब है। यहाँ ऊपर बिना ऊर्जा के फँस जाना जानलेवा हो सकता है। सुनिश्चित करें कि कपड़े पर्याप्त हों (सभी के लिए) और पर्याप्त पानी/आपातकालीन नाश्ता साथ रखें। यदि तेज़ सिरदर्द के साथ-साथ दिशाभ्रम भी हो, तो वापस लौट जाएँ और किसी और दिन का इंतज़ार करें।

तालुंग से न्यालू ला दर्रे तक का रास्ता काफी आसान है, लेकिन अंत में आने वाली चुनौती से सावधान रहें। अंतिम पड़ाव या तो एक लंबी, घुमावदार कच्ची सड़क से होकर जाता है या फिर एक खड़ी चट्टानी पगडंडी से, जो इस ऊंचाई पर बेहद कठिन और चुनौतीपूर्ण है। दुर्भाग्य से, तालुंग शिविर इतनी ऊंचाई पर नहीं है कि वहां बेहतर अनुकूलन हो सके, इसलिए प्रगति उम्मीद से धीमी हो सकती है। हालांकि त्शोंगसा तक की ढलान काफी लंबी है, फिर भी दिन का बाकी हिस्सा आसान है।

शिविर से पगडंडी पथरीली सड़क पर चलते हुए ऊंचे पहाड़ी क्षेत्र में काफी दूर तक लगातार चढ़ाई करती है। साफ मौसम में सामने और पश्चिम की ओर स्थित फुफार्का हिमालय की चोटियाँ बेहद

खूबसूरत लगती हैं। रास्ता लगातार ऊपर की ओर चढ़ता है और पगडंडी स्पष्ट है; इसका अनुसरण करना ही सबसे समझदारी भरा कदम है, क्योंकि सड़क लंबी है और अक्सर बर्फ से ढकी रहती है। आखिरी खड़ी चढ़ाई उतनी कठिन नहीं है जितनी दिखती है, और सिर झुकाकर धीरे-धीरे चलते हुए इसे पार कर लिया जाता है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

न्यालू ला दर्रे की ओर जाने का मार्ग

न्यालू ला दर्रे (5001 मीटर) पर झंडे लगे हुए हैं; चट्टानी चोटी पर बाईं ओर रंग-बिरंगे झंडों के ढेर दिखाई देते हैं। उतरना तुरंत और आसान है, खासकर सड़क के किनारे। कच्ची सड़क पर चलना आसान है, हालांकि इसमें समय अधिक लगता है, क्योंकि यह पुराने रास्ते की तरह फिसलन भरी नहीं है। शेलिमन झील (4578 मीटर) तक पहुँचने में लगभग 1 घंटा लगता है। झील के उस पार से सल्ली खोला का शानदार नज़ारा दिखता है; कच्ची सड़क पर रास्ता टेढ़ा-मेढ़ा है, जिसे पीछे मुड़कर देखने पर थोड़ा गंदा लगता है। आगे एक हरा-भरा घास का रास्ता रमणीय त्शोंगसा घास के मैदान शिविर (4100 मीटर) तक जाता है, जो शांत धारा और कुछ बड़ी चट्टानों के किनारे स्थित है।

त्शोंगसा – सिमिकोट

आसान रास्ता सल्ली खोला घाटी से होकर जाता है, या सेची ला दर्रे (4515 मीटर) और लेक डिंगा होते हुए सिमिकोट तक जाने का मार्ग चुनें। सल्ली खोला घाटी केर्मी तक नीचे उतरती है और फिर यह विकल्प मुख्य मार्ग के साथ पूर्व की ओर मुड़कर सिमिकोट की ओर जाता है।

त्शोंगसा - चाडोग और सेची ला के माध्यम से सिमिकोट

त्शोंगसा – चाडोग 5–6 घंटे

शानदार सल्ली खोला घाटी में समतल घाटी के ऊपर खड़ी, विशाल चट्टानें हैं। नीचे की ओर घास के मैदान, आश्रय स्थल और मौसम के अनुसार सिंगजुंगमा (3794 मीटर) में चरवाहे दूध से चुर्पी

पनीर बनाते हुए दिखाई देते हैं। सिंगजुंगमा से रास्ता सल्ली खोला पुल (3707 मीटर) और जंक्शन तक नीचे उतरता है। चादोग का रास्ता लगातार ऊपर की ओर जाता है, लेकिन ठीक है। धीरे-धीरे पेड़ कम होते जाते हैं और घाटी अधिक जंगली हो जाती है। रास्ता घाटी के चारों ओर ऊपर चढ़ता है, जो ऊबड़-खाबड़ चट्टानों और ऊंचे चट्टानी शिखरों से घिरा हुआ है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

सल्ली-त्शोंगसा घाटी

शानदार चाडोग कैंप (4223 मीटर) का घास का मैदान एक विशाल समतल मैदान है जहाँ गर्मियों में चरवाहे ठहरते हैं। इस जंगली, लगभग अल्पाइन घाटी के ऊपर, छुंगसा लेक की पाँच अनाम चोटियाँ हैं जो 6000 मीटर तक ऊँची हैं। इनमें से केवल बैला चोटी का नाम है, लेकिन इसकी ऊँचाई मुश्किल से 5000 मीटर है।

चाडोग घास के मैदानों में शिविर

चाडोग – लेक डिंगा 5–6 घंटे

सेची ला को पार करने के साथ यह एक और शानदार, रोमांचक और साहसिक दिन है। लेक डिंगा, जांग के बाद पहली स्थायी बस्ती है। चादोग से चढ़ाई काफी आसान है, हालांकि थोड़ी लगातार चढ़ाई है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

पहली ऊबड़-खाबड़ पर्वत श्रृंखला के पीछे चार विशाल बर्फीली चोटियाँ दिखाई देती हैं। इनमें से किसी का भी नाम नहीं है और संभवतः इनमें से किसी पर भी चढ़ाई नहीं की गई है - कम से कम किसी आधिकारिक वर्गीकरण के अनुसार तो नहीं।

सेची ला दर्रा और उत्तर की ओर के दृश्य (नीचे)

दर्रे के शीर्ष के पास, सड़क की तुलना में पैदल मार्ग को प्राथमिकता देना निश्चित रूप से बेहतर है। सेची ला (4530 मीटर), जिसे लैंगडॉग ला भी कहा जाता है, के शिखर तक पहुँचने में 2 घंटे से भी कम समय लगता है। चारों दिशाओं में दृश्य बेहद खूबसूरत हैं। दक्षिण-पश्चिम दिशा में, सैपाल पर्वत भी दिखाई दे सकता है।

अध्याय दस पश्चिमी नेपाल

उतरना आसान है, खासकर लंबी, घुमावदार सड़क पर। नीचे की ओर रास्ता बहुत ढलान वाला है; यह आश्चर्य की बात है कि खच्चर नीचे नहीं गिरते। यहाँ से नदी पास लगती है, लेकिन यह अभी भी एक लंबा टेढ़ा-मेढ़ा रास्ता है जो अंत में थांगुर खोला (3655 मीटर) में जाकर मिलता है। इसके बाद चीड़ और लार्च के जंगल में चढ़ाई शुरू होती है। रास्ता पहाड़ी की ढलान पर चढ़ता और घूमता हुआ एक स्पष्ट शिखर (3844 मीटर) तक पहुँचता है। जंगल से होकर लेक डिंगा (3648 मीटर) तक सड़क के किनारे उतरना ठीक है।

लेक डिंगा - सिमिकोट 7-8½ घंटे

यह एक काफी लंबा दिन है और सबसे बड़ा आश्चर्य याकबा खोला घाटी की गहराई है! शिविर से पगडंडी जल्द ही सड़क से मिल जाती है और एक लंबी ढलान शुरू होती है। इतना कहना ही काफी होगा कि कच्ची सड़क इंजीनियरिंग के लिहाज से एक आश्चर्य हो सकती है, लेकिन यह बस नीचे की ओर जाती ही रहती है। अंततः याकबा के खेत दिखाई देते हैं और फिर याकबा खोला (2600 मीटर) पर बने पुल तक का सफर शुरू होता है। पुल पार करने के तुरंत बाद, पगडंडी एक दर्शनीय स्थल (3044 मीटर) की ओर चढ़ाई करती है, जहाँ से सिमिकोट दिखाई देता है।

यह पगडंडी/सड़क ओखरेनी (3025 मीटर) की विशाल बस्ती की ओर जाती है। अंत में सिमिकोट लग्ना दर्रा (3270 मीटर) आता है। अब बस सिमिकोट (2985 मीटर) तक उतरने का रास्ता चुनना बाकी है, जहाँ के आकर्षणों का आनंद लिया जा सकता है - चाहे वे कुछ भी हों और चाहे जो भी इच्छाएँ हों जिन्हें पूरा करना हो।

त्शोंगसा से केर्मी होते हुए सिमिकोट तक वैकल्पिक मार्ग से जाने में 3 दिन लगते हैं।

यह मार्ग आगे बढ़ता है

से उतरना

सिंगजुंगमा (3794 मीटर) और साल्ली नदी के किनारे

खोला से केर्मी तक।

छुट्टियाँ अच्छी रहीं और

वास्तव में शुरू होने वाला है

ट्रेकिंग जारी है

प्यारी धरापोरी वापस।

माहौल कुछ इस तरह का है

आज बुरी तरह से हिल गया

सिमिकोट लग्ना तक की उस विशाल 900 मीटर की चढ़ाई और फिर सिमिकोट के रमणीय स्थलों तक की सैर के साथ।

रंग-बिरंगे और मिलनसार स्थानीय लोग

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

अध्याय ग्यारह

लद्दाख और स्पीति

पश्चिमी तिब्बत और गुगे का ज़िक्र ऊपरी किन्नौर, स्पीति, ज़ांस्कर और लद्दाख के उल्लेख के बिना अधूरा है। हालाँकि लद्दाख अपने इतिहास के अधिकांश समय में एक स्वतंत्र राज्य के रूप में शासित रहा, फिर भी यह स्पष्ट रूप से तिब्बती प्रभाव क्षेत्र के अंतर्गत आता है। इसके कई धार्मिक संस्थानों के पश्चिमी तिब्बत से गहरे संबंध हैं।

इसके कई प्रमुख मठ, जैसे कि अल्ची, लिकिर, रिज़ोंग, चेमरे और स्पितुक, त्सोंग खापा के गेलुग-पा संप्रदाय को समर्पित हैं। लामायुरु कभी बोन संप्रदाय का स्थल था और त्राक्तोक एक प्रारंभिक न्यिंगमा-पा मठ है।

लद्दाख, ज़ांस्कर और स्पीति का मानचित्र

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

17वीं शताब्दी में राजा सेंगे नामग्याल और उनके पुत्र डेल्डन नामग्याल के शासनकाल में गुगे साम्राज्य का पतन हो गया। गुगे और तिब्बत के संदर्भ में लद्दाख के इतिहास का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया गया है।

प्राचीन गुगे साम्राज्य का हिस्सा, स्पीति आधुनिक हिमाचल प्रदेश में लद्दाख और ज़ांस्कर के दक्षिण में, शिमला के उत्तर-पूर्व में स्थित है। स्पीति नाम का अर्थ है मध्य भूमि, जो अब भारत और तिब्बत के बीच का क्षेत्र है। ऐसा माना जाता है कि इस क्षेत्र के पहले निवासी हिंदू ठाकुर थे, जो संभवतः तिब्बती मूल के लोगों से पहले के थे। स्पीति के सभी लोग अब बौद्ध हैं। व्यापक जीवाश्म अवशेषों से यह स्थापित हो चुका है कि तिब्बत और स्पीति कभी टेथिस सागर नामक एक समुद्र के नीचे थे।

लद्दाख पश्चिम में मुस्लिम बहुल कश्मीर, उत्तर में पाकिस्तान के काराकोरम में बाल्टिस्तान और तुर्की मूल के चीनी शिनजियांग तथा दक्षिण में हिमाचल प्रदेश तक फैला हुआ है। पैंगोंग झील के किनारे स्थित इसकी पूर्वी सीमा पश्चिमी तिब्बत से सटी हुई है, जिसे प्रकृति की दृष्टि से पार करना अपेक्षाकृत आसान है, हालांकि राजनीतिक दृष्टि से ऐसा नहीं है। लेह इसकी प्रशासनिक राजधानी है और लद्दाख की संस्कृति और मठों को देखने के लिए एक बेहतरीन केंद्र है।

लद्दाख और ज़ांस्कर का इतिहास

Ladakh

लद्दाख का प्रारंभिक इतिहास एक रहस्य बना हुआ है, क्योंकि 7वीं शताब्दी से पहले इसके बारे में बहुत कम जानकारी उपलब्ध है। मध्य एशिया के महान कारवां इसी मार्ग से गुजरते थे, जिससे यहां की समृद्ध संस्कृति का विकास हुआ। लद्दाख का इतिहास तिब्बती पठार की घटनाओं से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। मोन और डार्ड लद्दाख के प्रारंभिक निवासी थे। डार्ड मूल रूप से अग्नि, पृथ्वी, सूर्य, चंद्रमा, जल, पशु आदि तत्वों की पूजा करते थे, और इस मामले में उनके विचार प्रारंभिक तिब्बत के बोन लोगों के विचारों से मिलते-जुलते थे, जो इन तत्वों की पूजा करते थे।

दूसरी शताब्दी में, लद्दाख पश्चिम से कुषाण साम्राज्य के नियंत्रण में आ गया। लद्दाख तिब्बत और गांधारा की संस्कृतियों के संगम पर स्थित था। यह स्पष्ट नहीं है कि प्राचीन शांगशुंग सभ्यता लद्दाख के भौगोलिक क्षेत्र में कितनी दूर तक फैली हुई थी, लेकिन बौद्ध धर्म के प्रमुख होने से बहुत पहले लामयुरु में एक बोन मठ मौजूद था। संभवतः सबसे पहले बौद्ध तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में लद्दाख आए थे, लेकिन यह धर्म कई और शताब्दियों तक स्थापित नहीं हो पाया।

स्रोंगत्सेन गम्पो के शासनकाल में तिब्बत का एकीकरण हुआ और बौद्ध धर्म का विकास हुआ। उस समय लद्दाख और स्पीति दोनों तिब्बती अधिकार क्षेत्र में थे। 8वीं शताब्दी के दौरान, तांत्रिक विचार बौद्ध परंपराओं में प्रवेश कर गए और इन उदार विचारों के साथ, बौद्ध धर्म के विरुद्ध एक आंदोलन को बल मिला। बौद्ध धर्म के भीतर तांत्रिक मूल्यों ने अंततः पूरे भारत में बौद्ध धर्म के

पतन का मार्ग प्रशस्त किया, जहाँ हिंदू धर्म का प्रसार हुआ।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

तांत्रिक विचार, जो पड़ोसी तिब्बत में विकसित हुए थे, लद्दाख में भी मजबूत हुए।

भारत में बौद्ध धर्म का महान पुनरुत्थान नहीं हो पाया, लेकिन तिब्बत और लद्दाख के ऊंचे पठारों पर यह फला-फूला। सबसे व्यापक बौद्ध पुनर्जागरण पश्चिमी तिब्बत और टोलिंग और त्सापरंग के केंद्र में स्थित गुगे साम्राज्य में हुआ। विडंबना यह है कि यह पुनरुत्थान आंशिक रूप से कट्टर बोन अनुयायी और बौद्ध विरोधी शासक राजा लंगदार्मा की हत्या के बाद प्रेरित हुआ था। उनके परपोते न्यिमा गोन ने वास्तव में लद्दाख और पश्चिमी तिब्बत पर मजबूत शासन स्थापित किया। कुछ विद्वानों का मानना है कि लेह के पास शेय में स्थित शिलाकला की शुरुआत न्यिमा गोन ने ही की थी। गुगे-तिब्बत में राजा न्यिमा गोन के तीन पुत्र थे और प्रत्येक को अपना-अपना क्षेत्र विरासत में मिला। लद्दाख ल्हाचेन पालगी गोन के अधीन आ गया, जिन्होंने ल्हाचेन राजवंश की स्थापना की।

येशे ओ के नेतृत्व में, माना जाता है कि रिनचेन ज़ंगपो ने लगभग सन् 1000 ईस्वी में स्पितुक में स्थित नवगठित मठ केंद्र का दौरा किया था। 12वीं से 15वीं शताब्दी के दौरान, लद्दाख के विभिन्न राजाओं ने अपनी शक्ति को सीमित रूप से केंद्रित किया और पुलों, महलों और चोर्टेन का निर्माण किया। लेकिन वे मध्य तिब्बत के प्रभाव में बने रहे, जहाँ छात्रों और बौद्ध शिक्षकों का निरंतर आदान-प्रदान होता रहा। महान सुधारक त्सोंग खापा के नेतृत्व में ही कदम-पा संप्रदाय गेलुग-पा के पीले टोपी संप्रदाय में परिवर्तित हुआ। लद्दाख के कई मठ भी इस संप्रदाय में शामिल हो गए, जिनमें स्पितुक, थिकसे, चेमरे और लिकिर शामिल हैं।

पारिवारिक कलह के कारण राजा लोद्रोस चोग इदान के साथ ही शासक लाचेन गुट का वंश समाप्त हो गया। इससे नामग्याल राजवंश को सत्ता संभालने का अवसर मिला। पहले राजा ताशी नामग्याल ने अपने बड़े भाई से सत्ता छीन ली, लेकिन उत्तराधिकारी न होने के कारण शासन उनके भाई के पुत्र ल्हावांग को वापस मिल गया। ताशी नामग्याल ने अपने निरंकुश शासन के बावजूद, ल्हासा के पूर्व में स्थित काग्यु-पा संप्रदाय के एक भाग, ड्रिगुंग संप्रदाय को अपने पक्ष में कर लिया।

त्सेवांग नामग्याल के बाद जामयांग नामग्याल शासक बने। उन्हें उत्तर और पश्चिम से अधिक गंभीर खतरे का सामना करना पड़ा। बाल्टी कबीलों ने इस्लाम धर्म अपना लिया था और लद्दाख को धमकी दे रहे थे, जिसके चलते उन्होंने अपने कई बड़े भूभाग खो दिए। राजा सेंगे नामग्याल (लगभग 1590-1620) उत्तराधिकारी बने। गुगे साम्राज्य के पतन से उन्हीं का संबंध माना जाता है, हालांकि उनके पुत्र डेल्डन के शासनकाल में ही साम्राज्य का अंतिम पतन हुआ। पूर्व की ओर उनके अभियानों ने उन्हें तिब्बत में लगभग शिगत्से के निकट नामरिंग तक प्रवेश करने में सक्षम बनाया। डेल्डन के शासनकाल में ही पुर्तगाली जेसुइट, एंटोनियो डी एंड्रेड ने गुगे के त्सापरंग की यात्रा की, जो संभवतः गुगे साम्राज्य के अंतिम पतन का कारण बना।

जब मंगोल सेना मध्य एशिया से फैलकर मध्य तिब्बत पर प्रभावी रूप से कब्जा कर लिया, तो लद्दाख के नए राजा डेलेग्स नामग्याल को पीछे हटना पड़ा। उन्होंने कश्मीर से मदद मांगी और महान मुगल सम्राट शाहजहाँ के शासनकाल में,

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

उन्होंने इस शर्त पर सहमति जताई कि वे मुसलमान बन जाएंगे। राजा डेलेग्स नामग्याल के नेतृत्व में लद्दाख और पाँचवें दलाई लामा के नेतृत्व में तिब्बत के बीच युद्ध 1665 में समाप्त हुआ।

विलियम मूरक्रॉफ्ट ने लगभग 1820 से 1822 के दौरान लद्दाख का दौरा किया, वे इस भूमि का अन्वेषण करने वाले पहले ब्रिटिश नागरिकों में से एक थे। कुल्लू के राजाओं द्वारा दक्षिणी लद्दाख के अधिकांश भाग पर आक्रमण करने के बाद त्सेपाल पर दक्षिण से खतरा मंडराने लगा। त्सेपाल के दूसरे पुत्र, चोगस्प्रुल ने 1834 में तीन पत्नियाँ रखीं, लेकिन सिखों, लाहौर के रणजीत सिंह, जम्मू के डोगराओं और ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी की बढ़ती शक्ति के कारण उनका शासन समाप्त हो गया।

लद्दाख में मिली सफलताओं से संतुष्ट न होकर, डोगरा सरदार ज़ोरावर सिंह ने मुस्लिम बाल्टिस्तान के विरुद्ध उत्तर की ओर संक्षिप्त आक्रमण किया। बाल्टियों पर इस आक्रमण के तुरंत बाद, ज़ोरावर ने लद्दाखी सैनिकों सहित अपनी सेनाओं को तिब्बत की ओर अग्रसर किया। छह से सात हज़ार सैनिकों के साथ, उन्होंने शीत ऋतु में ऊंचे दर्रों को पार किया, हानले और ताशीगांग मठों को नष्ट किया और कैलाश पर्वत की ओर अग्रसर हुए। तीर्थपुरी में तिब्बतियों ने प्रतिरोध किया और इसके तुरंत बाद, ज़ोरावर घायल हो गए। रुटोक, गुगे और पुरंग तिब्बत के नियंत्रण में आ गए और पुरंग के पास ज़ोरावर की समाधि बनाई गई, जहाँ आज भी उनके अवशेष मौजूद हैं। कुछ वर्षों बाद तिब्बत और लद्दाख के बीच शांति स्थापित हुई और नामग्याल वंश के अंतिम शासक जिग्समेड स्टोक स्थित अपने महल में सेवानिवृत्त हो गए।

1842 में वज़ीर रत्रा के नेतृत्व में एक सेना ने तिब्बती और लद्दाखी सेनाओं को हराकर सत्ता हासिल की और अंततः लद्दाख को भारतीय प्रभाव क्षेत्र में शामिल कर लिया। बाद में लद्दाख और स्पीति कश्मीरी शासन के अधीन आ गए। ब्रिटिश शासन के दौरान, लद्दाख जम्मू के अंतर्गत रहा और मठों ने अपनी भूमि और स्थिति बरकरार रखी। 1947 में यह औपचारिक रूप से भारतीय राज्य जम्मू और कश्मीर का हिस्सा बन गया।

लद्दाख के महत्वपूर्ण मठ: नीचे हम केवल रिंचेन ज़ांगपो से जुड़े मुख्य मठों का उल्लेख कर रहे हैं। अधिक जानकारी के लिए, लद्दाख के मठों पर हमारी मार्गदर्शिका देखें: सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स द्वारा लिखित "लद्दाख: रहस्यमय मठों की भूमि"।

लेपक

अल्ची इस क्षेत्र के सबसे पुराने मठों में से एक है, जो 11वीं शताब्दी का है। ऐतिहासिक संबंधों के कारण इसका गुगे और तिब्बत से गहरा संबंध है। कहा जाता है कि इसकी स्थापना काल्डेन शेसरब ने की थी और इसका निर्माण या समर्पण रिनचेन ज़ंगपो और उनके कश्मीरी कलाकारों के मार्गदर्शन में हुआ था। इसकी चित्रकला में कश्मीरी/भारतीय शैली की विशिष्ट झलक मिलती है। समतल भूभाग पर स्थित, इसमें आंगनों और गलियारों का एक जाल बिछा हुआ है। यहां कई गिरजाघर हैं, जिनमें मंजुश्री ल्हाखांग, लोट्सा (लोट्सावा) ल्हाखांग, सुम त्सेक ल्हाखांग, कांग्युर ल्हाखांग और ल्हाखांग सोमा शामिल हैं, साथ ही कुछ महत्वपूर्ण चोर्टेन भी हैं। अल्ची में पहले

ऊंची दीवारें हुआ करती थीं जिन्हें काग्स-री के नाम से जाना जाता था।

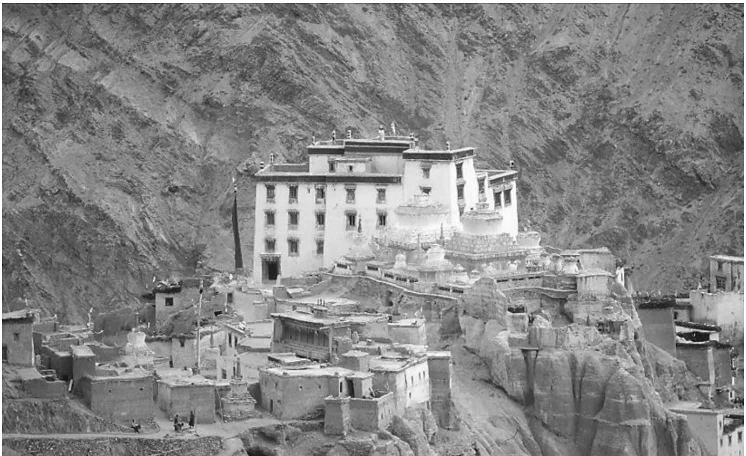
अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

चोस परिसर के चारों ओर की दीवारें स्पीति के ताबो में स्थित दीवारों के समान हैं। सुम त्सेक के प्रवेश द्वार को त्रिपर्णी लकड़ी के मेहराबों से सजाया गया है। मूल रूप से काग्यु-पा संप्रदाय का यह परिसर अब गेलुग-पा के अधीन लिकिर से प्रशासित है।

मयूरी

यह मठ और गाँव लद्दाख के सबसे मनोरम स्थानों में से एक है, जो द्रोगपो नदी के ऊपर ऊँचाई पर स्थित है। विचित्र रूप से क्षरित मीनारों और ऑर्गन पाइप जैसी संरचनाओं से घिरा यह दृश्य मध्ययुगीन काल की एक खोई हुई दुनिया का मोहक आभास प्रस्तुत करता है। इसे कभी युंगद्रुंग मठ कहा जाता था, जिसका अर्थ है कि इसकी उत्पत्ति प्रारंभिक तिब्बत के बोन धर्म से हुई है। यह इसे लद्दाख के सबसे प्राचीन मठों में से एक बनाता है। इसका एक नाम थारपा लिंग भी था, जिसका अर्थ है 'स्वतंत्रता का स्थान', क्योंकि उपद्रवी लोग इस मठ में शरण ले सकते थे।

एक किंवदंती के अनुसार, यह क्षेत्र कभी नाग आत्माओं से भरी एक झील के नीचे स्थित था। कहा जाता है कि एक विद्वान शिक्षक, अर्हत न्यिमागुंग ने इस झील को सुखाकर भूमि को एक मंदिर के लिए उपयुक्त बनाया। लामयुरु अब लद्दाख में स्थित दो प्रमुख ड्रिगुंग काग्यु-पा मठों में से एक है। ड्रिगुंग मठ की स्थापना 1179 में स्काईओबा जिगजेन गोनपो ने ल्हासा के उत्तर-पूर्व में किचू नदी घाटी के ड्रिगुंग तिल में की थी। हालांकि, उन्हें औपचारिक रूप से कदम-पा से यह मठ 16वीं शताब्दी तक प्राप्त नहीं हुआ था।



लामायुरु मठ

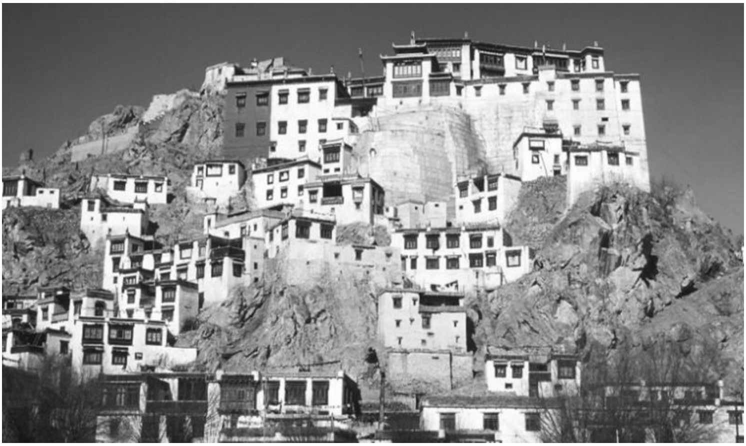
मठ का सबसे पुराना हिस्सा 11वीं शताब्दी का है, जो रिनचेन ज़ांगपो के समय का है। इसे सेंगे

ल्हाखांग कहा जाता है और यह उस समय के संभवतः पाँच ल्हाखांगों में से बचा हुआ एकमात्र हिस्सा है। 11वीं शताब्दी में प्रचलित प्रथा के अनुसार, यहाँ की मुख्य प्रतिमा पाँचवें ध्यानी बुद्ध वैरोचना की है, जो गरुड़ की आकृति पर विराजमान हैं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

स्पितुक

स्पितुक लद्दाख के सबसे प्राचीन मठों में से एक है। इस स्थल की स्थापना 11वीं शताब्दी में रिनचेन ज़ंगपो और येशे ओ के शासनकाल में हुई थी। इसे उसी समय 'आदर्श समुदाय' का नाम दिया गया था, जिसका अर्थ स्पितुक होता है। आरंभ में यह एक कदम-पा मठ था, जिसकी आधिकारिक स्थापना राजा गास रा बम ने की थी। बहुत बाद में, 15वीं शताब्दी में, यह शक्तिशाली गेलुग-पा का शिक्षा केंद्र बन गया। त्सोंग खापा के दो दूत लद्दाख आए और उन्होंने इसे पूर्ण मठ का दर्जा प्रदान किया।



स्पितुक मठ

एक रोचक कहानी के अनुसार, त्सोंग खापा (त्सा फाग्स मेड प्रतिमा) की नाक के खून से एक मूर्ति बनाई गई थी। कहा जाता है कि एक समय यह खून दुखांग में स्थित 3 मीटर ऊंची बुद्ध प्रतिमा में छिपा हुआ था।

15वीं शताब्दी में तिब्बत के साथ घनिष्ठ संबंधों के कारण यह मठ पश्चिमी तिब्बती पठार पर एक महत्वपूर्ण केंद्र बन गया था। जोखांग (चोखांग) मंदिर में स्थित जो की मूर्ति उसी समय तिब्बत से लाई गई थी।

Thikse

थिकसे लद्दाख के सबसे प्रसिद्ध मठों में से एक है। इसकी चमकदार सफेद इमारतें खड़ी पहाड़ी पर चढ़कर शिखर तक जाती हैं, जहाँ लाल, पीले और सफेद रंग के शानदार गिरजाघर स्थित हैं। थिकसे की स्थापना 15वीं शताब्दी के मध्य में त्सोंग खापा के दो दूतों, ऋषि शेराब ज़ंगपो और उनके शिष्य स्पोन पाल्डेन शेराब ने की थी। इन दोनों ऋषियों को अक्सर मठों में त्सोंग खापा के

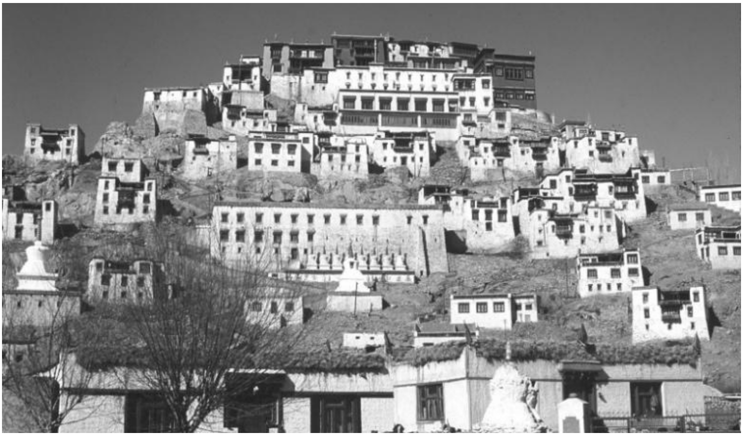
बगल में बैठे देखा जाता है।

ऐसा माना जाता है कि महान अनुवादक रिनचेन ज़ांगपो ने 11वीं शताब्दी में यहाँ एक चैपल का निर्माण करवाया था, जो अब दिखाई नहीं देता। आज यहाँ कई चैपल बचे हैं: पुराना दुखांग, गोन्खांग और सबसे नया और बेहद प्रशंसित चैपल, पूर्वी छोर पर स्थित मैत्रेय का लाल चंबा ल्हाखांग। अन्य चैपल...

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

इसमें कुडुंग ल्हाखांग और डोलमा ल्हाखांग शामिल हैं, जिसे अब तारा मंदिर के रूप में नामित किया गया है।

थिकसे में सबसे भव्य दर्शनीय स्थल 1979 में निर्मित मैत्रेय की 12 मीटर (40 फीट) ऊंची स्वर्ण प्रतिमा है। मैत्रेय बैठे हुए हैं और उन्होंने स्वर्ण मुकुट धारण किया हुआ है। प्रतिमा के पीछे और किनारों पर सोंग खापा और शाक्यमुनि की प्रतिमाएं हैं।



Thikse Monastery

कुदुंग ल्हाखांग में चांदी और सोने के दो विशाल स्तूप हैं। यहाँ छठे अवतार नवांग नामग्याल और सातवें अवतार चंबा त्सोग्रिस्ट के साथ-साथ वर्तमान नौवें प्रमुख लामा के भी दर्शन किए जा सकते हैं। एक जटिल पंचमुखी यब-युम प्रतिमा भी है, जिसमें पत्नी के दो सिर हैं - चक्रसंभव या डेमचोक - और दूसरा यब-युम त्सांगडू (गुह्यसमाज) है। ये दोनों प्रतिमाएँ अब दुखांग में प्रदर्शित हैं।

अक्सर बंद रहने वाली इस इमारत की छत पर चार और चैपल हैं। उत्तरी दिशा में ल्हामो ल्हाखांग है, जिसमें संभवतः उग्र देवी पाल्डेन ल्हामो की प्रतिमा स्थापित है। इसके बगल में एक बंद कक्ष है। एक अन्य कक्ष चामसिंग ल्हाखांग है, जिसमें स्वाभाविक रूप से चामसिंग की मूर्तियाँ हैं। तीसरा कक्ष प्राचीन पुस्तकालय है जिसमें पवित्र ग्रंथ रखे हुए हैं।

शायद सबसे आश्चर्यजनक मंदिर गोन्खांग है, जहाँ भयानक और डरावने रक्षक एक अंधेरे और गंभीर मंदिर में एकत्रित हैं, और लगभग पूर्ण अंधकार में केवल एक अकेला भिक्षु ढोल बजाकर मृतकों के लिए एक रहस्यमय गीत गा रहा है। इस भूतिया कक्ष में कितापाला की मूर्ति छिपी हुई है, जो नुकीले मुकुट और खोपड़ियों से सजी एक विचित्र, घूंघट वाली मूर्ति है, और एक और भी विचित्र वाहन पर विराजमान है - एक ऐसा जानवर जिसका वर्णन करना असंभव है। तीन सिर वाले यमंतक सबसे ऊंचे केंद्रीय देवता हैं। चार भुजाओं वाले महाकाल दाईं ओर विराजमान हैं।

बाईं ओर घूंघट में काले वस्त्र पहने हुए काला रेपा विराजमान हैं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

गुरुवार

हेमिस संभवतः लद्दाख का सबसे प्रसिद्ध मठ है। कहा जाता है कि यहाँ पाँच सौ भिक्षु निवास करते हैं, और कम से कम पाँच कक्ष दर्शनीय हैं। कई साल पहले निकोलस नोटोविच ने बताया था कि ऐसे दस्तावेज़ मौजूद हैं जो यह प्रमाणित करते हैं कि यीशु मसीह दो हज़ार साल पहले इस मार्ग से गुज़रे थे, लेकिन ये दस्तावेज़ अब मौजूद नहीं हैं। इस मठ का निर्माण 1630 के दशक में कुशोक शंभू नाथ, प्रथम स्टैगसांग रसपा (ताकसांग रेसपा), और ग्यालपो सिंगे नामग्याल के राजगुरु द्वारा किया गया था। 1730 के बाद, ग्यालसांग रिनपोचे, तीसरे अवतार कुशोक स्टैगसांग रसपा ने मठ का विस्तार किया, और अधिक मंदिर, चैपल और स्तूप बनवाए, जिनमें उत्कृष्ट ग्रंथ और भित्ति चित्र हैं। मठ के सर्वोच्च प्रमुख, और महायान के द्रुकपा काग्युपा संप्रदाय के प्रमुख, परम पूज्य ग्यालवांग दुगचेन हैं। द्रुकपा संप्रदाय की स्थापना 13वीं शताब्दी में हुई थी। एक महान ऋषि ने मठ से लगभग 2 किमी ऊपर एक गुफा में ध्यान किया था। यह गुफा, गोत्साम्पो, अब एक तीर्थ स्थल है, और गर्मियों में यहां की यात्रा एक सुखद सैर का अनुभव कराती है।

हेमिस मठ

यह विशेष रूप से जून या जुलाई (तिब्बती के पाँचवें महीने के दसवें और ग्यारहवें दिन) में होने वाले अपने रंगारंग उत्सव के लिए प्रसिद्ध है, जब लगभग पचास हजार पर्यटक लेह आते हैं, जिससे इसके सीमित संसाधनों पर दबाव बढ़ जाता है। चाम नृत्यों में से कुछ में बोन राजा लंगदार्मा को निष्कासित करना शामिल है। हर बारह साल में गुरु रिनपोचे को दर्शाने वाला एक विशाल थांगका (चित्र) खोला जाता है और दुखांग की दीवारों पर लटका दिया जाता है।

जिस प्रांगण में नृत्य होते हैं, वहां से मुख्य चबूतरे के नीचे प्रार्थना चक्रों की एक पंक्ति दिखाई देती

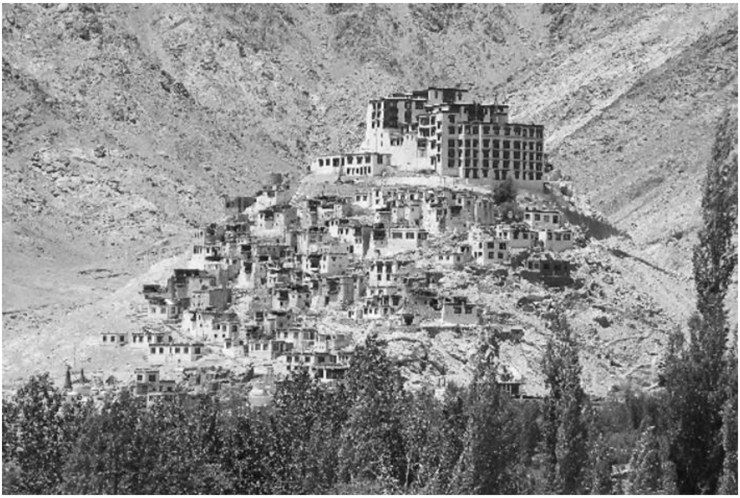
है। यहां दो मुख्य गिरजाघर हैं, जिनके प्रवेश द्वार बड़े हैं। इनमें से एक बाईं ओर दुखांग है और दूसरा दाईं ओर त्सोखांग।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

केमरे

यह मठ एक अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करता है। एक खड़ी ढलान वाले पहाड़ की चोटी पर स्थित, यह आसपास के खेतों और घाटी पर अपना प्रभुत्व जमाता है। यहाँ से घर और इमारतें पहाड़ी से नीचे की ओर फैली हुई हैं, जहाँ नए और पुराने चोर्टेन (पारंपरिक मंगोलियाई मठ) बिखरे पड़े हैं।

हेमिस मठ की सबसे महत्वपूर्ण शाखा चेमरे है। सेंगे नामग्याल और उनके प्रमुख लामा स्टैगसांग (टाकसांग) रास्पा के मार्गदर्शन में स्थापित इस मठ का संभवतः सेंगे नामग्याल की मृत्यु के बाद उन्हें समर्पित करते हुए विस्तार किया गया था। इसका अनुमानित समय 1644-46 के आसपास है। इसका प्रशासन हेमिस से होता है और यह काग्युपा संप्रदाय को समर्पित है।



केमरे मठ

यहां के प्रमुख ल्हाखांग त्सोगचेन, लामा ल्हाखांग और गुरु ल्हाखांग हैं, साथ ही छोटे पुस्तक और घी के दीये वाले कक्ष भी हैं। आगंतुकों के लिए एक पुरानी रसोई खोली जा सकती है।

गुरु ल्हाखांग एक ऐसा कक्ष है जिसमें असंख्य देवी-देवताओं की मूर्तियाँ हैं। यह मुख्य रूप से गुरु रिनपोचे को समर्पित एक पूजास्थल है, और यहाँ की कई मूर्तियाँ तांत्रिक देवदूत के विभिन्न पहलुओं को दर्शाती हैं। बाईं ओर काँच के आवरणों में शाक्यमुनि, बाघ पर सवार दोरजे थुलो और गुरु जिग्मे की मूर्तियाँ हैं; इनके ऊपर कांपो और गुरु तापो की मूर्तियाँ हैं। दाईं ओर, काँच के पीछे, ग्यालपो ताशंग देसांग, सोक्या सेंगे, सेंगे दोरजे और न्यिमा उत्से की मूर्तियाँ एक ही आकृति में हैं, और गुरु रिनपोचे, सेंगे दातोंग, पद्म ग्यालपो और सिपे दातोक की मूर्तियाँ हैं। सिपे दातोक का संबंध बॉन धर्म से हो सकता है। महान गुरु इन सभी शिष्यों को देखते हुए विराजमान हैं।

गुरु लखांग की दीवारों पर, कोई हेरुका, क्रोधी ध्यानी बुद्ध अक्षोभ्य, महाकाल, अमिताभ, तारा, धन के देवता कुबेर, कालचक्र, यमंतका और 'लिगी हटन', चकमा को देख सकता है।

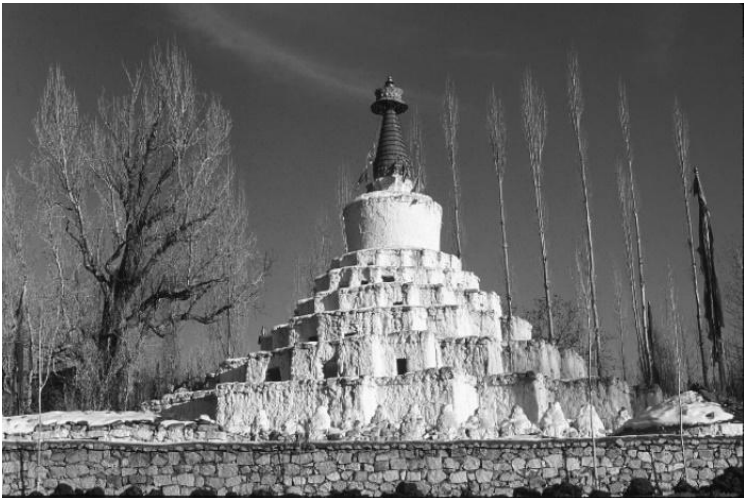
अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

एक घोड़ा और दो अद्भुत कंकाल। सोलह अर्हत यहाँ सांत्वना देने के लिए उपस्थित हैं। लामा ल्हाखांग में, गुरु रिनपोचे के साथ सोचे डोंगे, मठ के संस्थापक लामा तकसांग रसपा, तू बैंग, तापो रिनपोचे और तापोपा को देखें।

दुर्भाग्यवश, हमारे दौरे के समय त्सोगचेन बंद था। यह तीन मंजिला चैपल पूर्व दिशा की ओर मुख किए हुए है; यहाँ कुछ प्रार्थना चक्र और एक आंगन है। दक्षिण दिशा में एक बड़ा पुस्तक कक्ष है और उसके बगल में एक घी का दीया जलाने वाला चैपल है।

यहां का मुख्य त्योहार आमतौर पर नवंबर में पड़ता है; इस दौरान चाम नृत्य प्रस्तुत किए जाते हैं। चेमरे में एक नया आंगन जोड़ा गया है, जिसका उद्देश्य उत्सवों के लिए आंगन को बेहतर बनाना है। अब इसकी अग्रभाग की दीवार पर पांच मंजिला खिड़कियां हैं।

चांगस्पा चोर्टेन, लेह, शेय मठ के साथ (ऊपर)



अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

अल्ची में प्रसिद्ध चित्रकलाएँ प्रदर्शित हैं।

रिज़ोंग मठ (ऊपर) त्राक्तोक गोम्पा में गुरु रिनपोचे

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

जांस्कर

अपने इतिहास के अधिकांश समय तक लद्दाख से घनिष्ठ रूप से जुड़ा रहा ज़ांस्कर कभी एक स्वतंत्र रियासत हुआ करता था। संभवतः इस क्षेत्र में बौद्ध धर्म सम्राट कनिष्क (78-101 ईस्वी) के समय से ही स्थापित था। पद्म के पास स्थित सानी मठ में एक चोर्टेन है जिसके बारे में कहा जाता है कि यह उसी समय का है, और इस बात के प्रमाण हैं कि पास में ही कनिका नामक एक मठ भी मौजूद था। ज़ांस्कर तब कश्मीर से शासित साम्राज्य का हिस्सा था। स्रोंगत्सेन गम्पो के समय में ज़ांस्कर नगारी के तिब्बतियों के अधीन आ गया। 'ज़ांस्कर का इतिहास' ग्रंथों में लेह के पूर्व में स्थित त्राक्तोक मठ से एक दर्रे के पार और पैंगोंग झील के निकट तांकत्से में कश्मीरियों और तिब्बतियों के बीच हुए एक भयंकर युद्ध का उल्लेख है।

न्यिमा गोन ने ज़ांस्कर और स्पीति अपने एक पुत्र, देत्सु गोन को सौंप दिए। देत्सु गोन के एक पुत्र, खोर दे ने बाद में सत्ता संभाली। लेकिन न्यिमा गोन के एक अन्य पुत्र, ताशी गोन, जो गुगे पुरंग पर शासन करते थे, की मृत्यु के बाद, खोर दे पदुम से टोलिंग चले गए। खोर दे को लाचेन येशे ओ के नाम से जाना जाने लगा। येशे ओ के छोटे भाई ने ज़ांस्कर पर शासन किया, लेकिन उनका नाम अज्ञात है। सरोन-ने गुगे के शासनकाल में, ज़ांस्कर और स्पीति संयुक्त हो गए। 14वीं शताब्दी तक का बहुत कम लिखित इतिहास मिलता है।

स्पीति के लाचेन शाक्यथुब ने पद्म में सत्ता संभाली। उन्होंने उत्तर में स्थित गिलगित की एक राजकुमारी से विवाह किया, लेकिन बाल्टी जनजाति के यब्सगोद ने उनका अपहरण कर लिया, जिससे लाचेन शाक्यथुब को गहरा दुःख हुआ। यब्सगोद के पुत्र सेंगे दे का नाम रखा गया और उनके तीन पुत्रों को तीन रियासतों का नियंत्रण दिया गया: पद्म, पद्म के निकट स्थित ज़ंगला और दक्षिण में स्थित किश्तवार। बाद में किश्तवार कश्मीर की मुस्लिम शक्तियों के अधीन आ गई।

पदुम और ज़ंगला बौद्ध प्रभाव में रहे, लेकिन वास्तविक सत्ता लद्दाख के नामग्याल राजाओं के हाथों में थी, जो लेह में स्थित थे। लगभग 1470 से 1530 तक, ज़ांस्कर पर लोज़ांग देत्सन गेलपो का नियंत्रण था, लेकिन मिर्ज़ी हैदर के नेतृत्व में मुस्लिम सेनाएँ लगातार इस क्षेत्र को धमकाती रहीं। फुक्ताल मठ ने मध्यस्थ की भूमिका निभाई और आने वाले वर्षों में किसी प्रकार की शांति बनाए रखने के लिए भेंट चढ़ाई। एक बार जब राजा सेंगे नामग्याल ने लद्दाख पर नियंत्रण कर लिया, तो ज़ांस्कर की छोटी-छोटी रियासतों ने अपनी स्वतंत्रता खो दी।

ज़ांगला पर मुख्य रूप से भिक्षु राजाओं का शासन था, जो कर्शा मठ को भी नियंत्रित करते थे। 17वीं शताब्दी के मध्य में ज़ांगला के राजाओं और भूटान के प्रमुख लामा शाबद्रुंग नवांग नामग्याल के बीच एक विचित्र गठबंधन विकसित हुआ। इस गठबंधन से लद्दाख को लाभ हुआ, लेकिन इससे तिब्बती लोग नाराज़ हो गए, जिसके परिणामस्वरूप 1665 की संधि द्वारा समाप्त हुए युद्ध का मार्ग प्रशस्त हुआ।

1842 में डोगरा युद्धों के बाद, ज़ांस्कर और लद्दाख का पूरा क्षेत्र जम्मू और कश्मीर राज्य को सौंप दिया गया था।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

पूर्वी लद्दाख

कैलाश पर्वत की तांत्रिक भूमि के सबसे निकट स्थित, लद्दाख का पूर्वी क्षेत्र तिब्बत से सटा हुआ है और यहाँ के नज़ारे बेहद खूबसूरत हैं, जिनमें शानदार पैंगोंग झील भी शामिल है, जिसे हाल ही में पर्यटन के लिए खोला गया है। लेह को आधार बनाकर, नए मार्ग खारदुंग ला, श्योक घाटी होते हुए और चांग ला दर्रे से वापस आते हुए पूर्व की ओर तांगत्से की ओर जाते हैं। पैंगोंग झील भारत और चीन की सीमा पर स्थित है और यह एक संवेदनशील क्षेत्र है जहाँ कभी-कभार तनाव की घटनाएं होती रहती हैं, लेकिन पर्यटकों के लिए यह एक ऐसा स्थान है जिसे देखना न भूलें। यहाँ के मठ अपनी प्राचीन विरासत के प्रति सच्चे बने हुए हैं, जिनमें अद्भुत मूर्तिकला और तांत्रिक विषयों से गहरा संबंध है, जो तिब्बत के पश्चिमी पठार को आधुनिक सीमाओं द्वारा विभाजित किए जाने से बहुत पहले अस्तित्व में आए थे।

श्योक, नुब्रा घाटियाँ और पैंगोंग झील

वर्तमान में लेह से सबसे रोमांचक यात्राओं में से एक, जो विशेष रूप से भारतीय घरेलू पर्यटकों और बैकपैकर्स के बीच लोकप्रिय है, तीन दिवसीय नुब्रा और पैंगोंग झील की जीप यात्रा है। हालांकि, यह तीन दिवसीय यात्रा काफी जल्दबाजी वाली है, जिसमें बहुत अधिक ड्राइविंग, हुंडर और पैंगोंग झील में रात्रि प्रवास शामिल है। बेहतर योजना यह है कि 5 या 6 दिन का समय लिया जाए, जिसमें पश्चिम में श्योक घाटी से होते हुए तुरतुक तक की यात्रा और सुमुर के उत्तर में स्थित नुब्रा घाटी के अधिक हिस्से, जिसमें पनामिक के रंगीन गर्म झरने और एन्सा मठ की उत्कृष्ट कलाकृतियाँ शामिल हैं, को शामिल किया जा सके।

खारदुंग ला दर्रे को पार करते हुए

लेह पोलो मैदान के पास से सड़क शुरू होती है और लगभग तुरंत ही शुष्क पहाड़ी ढलानों पर एक लंबी, घुमावदार चढ़ाई शुरू हो जाती है। दर्रे से लगभग 34 किलोमीटर पहले दक्षिण पुल्लू में एक चेकपोस्ट है, जहाँ चालक आमतौर पर कागजी कार्रवाई पूरी करते हैं। यह लेह से लगभग एक घंटे की दूरी पर है। अब कच्ची सड़क पश्चिम की ओर एक ग्लेशियर के साथ लंबे, अपेक्षाकृत आसान घुमावों में ऊपर की ओर जाती है। ऊपरी चोटियाँ अधिक ऊबड़-खाबड़ हैं और दर्रे तक पहुँचने में लेह से लगभग 1 घंटा 30 मिनट लगते हैं।

यह दर्रा संभवतः दुनिया की सबसे ऊंची मोटर योग्य सड़क है, लेकिन गर्मियों के दौरान यह जगह दुनिया का सबसे अधिक यातायात जाम वाला स्थान भी बन जाती है! इसे 1976 में सड़क यातायात के लिए खोला गया था।

शिखर पर कुछ कैफे हैं और कई घरेलू पर्यटक साइनबोर्ड के सामने सेल्फी लेते नजर आते हैं। शिखर पार करने के बाद, सड़क पर्वत श्रृंखला के कम ढलान वाले हिस्से की ओर मुड़ जाती है।

यहाँ याक अक्सर दिखाई देते हैं, क्योंकि कच्ची सड़क उत्तर पुलु और एक अन्य चेकपोस्ट की ओर उतरती है। शिखर से यहाँ तक पहुँचने में लगभग 30 मिनट लगते हैं। सड़क बेहतर हो जाती है और रास्ते में अगर आपको भूख लगे तो नदी के किनारे कुछ ढाबे (स्थानीय रेस्तरां) मिल जाएंगे।

खारदुंग गाँव लगभग 17 किलोमीटर दूर हरे-भरे इलाके में स्थित है। खारदुंग में वांगचोक चो गेस्ट हाउस, सिलोक गेस्ट हाउस और हैप्पी अंगनो कैफे जैसे गेस्ट हाउस हैं, लेकिन यहाँ की सुविधाएं बहुत उच्च कोटि की नहीं हैं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

यहां से आर्गोन कांगरी चोटी के दृश्य दिखाई देते हैं और एक गहरी घाटी के बाद, सड़क घाटी को देखने वाले एकमात्र पड़ाव से श्योक नदी के पूर्व की ओर के शानदार मनोरम दृश्य प्रस्तुत करती है। वास्तव में, सबसे अच्छे दृश्य पड़ाव से 200 मीटर पहले एक मोड़ से दिखाई देते हैं, जहां दाईं ओर पहाड़ी पर एक पत्थर का ढेर है। श्योक घाटी में लगभग नीचे की ओर खालसर की बस्ती स्थित है।

सड़क कई घुमावों में नीचे उतरती है, जो खड़ी बलुआ पत्थर की चट्टानों और सियाचिन स्टैलियन्स सेना अड्डे के नीचे से गुजरती है। घाटी के तल पर पहुँचने के बाद, सड़क जल्द ही एक चौराहे पर आकर रुकती है।

खारदुंग ला दर्रा ग्लेशियर

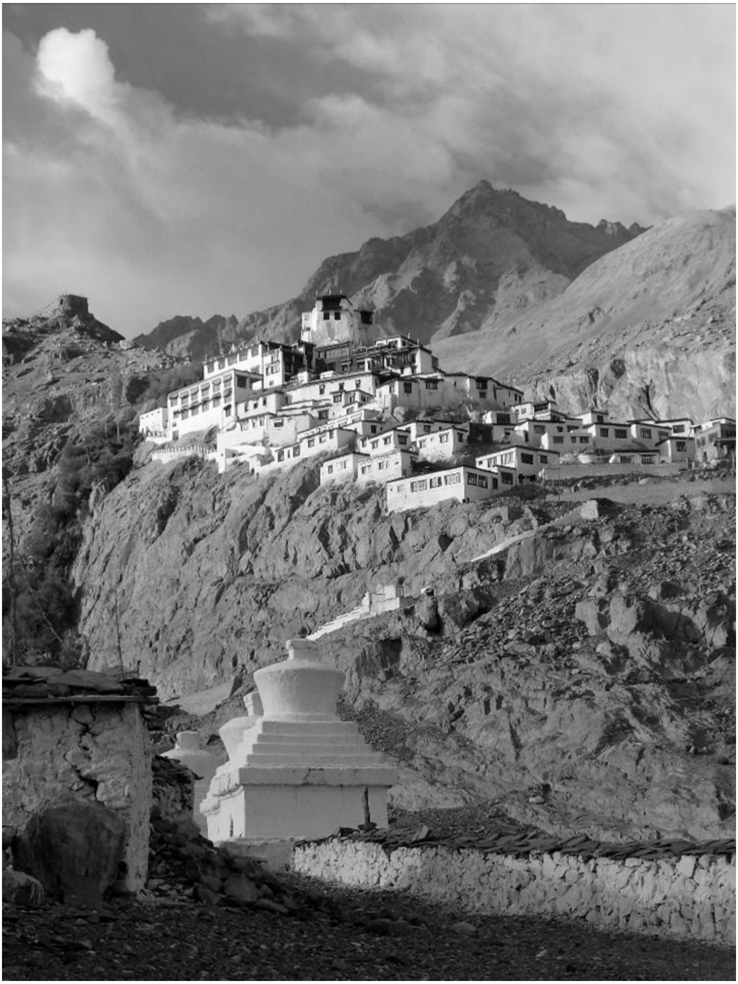
बायां रास्ता डिस्किट की ओर जाता है और दायां रास्ता सुमुर और नुब्रा घाटी की ओर – जो अंततः सियाचिन ग्लेशियर के विवादित क्षेत्र तक ले जाता है। आश्चर्यजनक रूप से, एक छोटे से रेतीले क्षेत्र के बाद, मार्ग कई घुमावदार मोड़ों से होते हुए घाटी से काफी ऊपर एक समतल पथ पर चढ़ता है। ऊबड़-खाबड़ बंजर पहाड़ियों के बीच डिस्किट का अद्भुत मठ परिसर स्थित है।

लेह से डिस्किट तक पहुंचने में 5-6 घंटे का समय लगता है। डिस्किट में तीन क्षेत्र हैं: छोटा व्यावसायिक/आबादी वाला क्षेत्र, शानदार स्थान पर स्थित मठ और बुद्ध प्रतिमाओं का नया परिसर।

चर्चा करना

डिस्किट लेह से लगभग 150 किलोमीटर दूर है और थिकसे मठ से जुड़ा हुआ है। यात्रा परमिट के बारे में लेह की किसी स्थानीय ट्रैवल एजेंसी से दो दिन पहले जानकारी लें। निजी वाहन से जाना सबसे आसान तरीका है, लेकिन गर्मियों में बसें भी उपलब्ध होती हैं। खारदुंग ला नदी पार करते समय गर्म कपड़े साथ ले जाएं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति



डिस्किट मठ लद्दाख के नुब्रा क्षेत्र के सबसे प्रभावशाली मठों में से एक है, जो अपने स्थान, कला और इतिहास के लिए प्रसिद्ध है।

डिस्किट मठ

प्रसिद्ध डिस्किट मठ की स्थापना 15वीं शताब्दी के आरंभ में शेनराप ज़ांगपो द्वारा की गई थी। यह मठ गाँव के ऊपर स्थित एक बेहद खड़ी और ऊबड़-खाबड़ चट्टान पर बना है। परिसर में कई कक्ष हैं जो आगंतुकों के लिए खुले हैं। विशाल चोखांग आमतौर पर देखने में सबसे आसान कक्ष है, क्योंकि इसका उपयोग बड़ी संख्या में भिक्षुओं द्वारा किया जाता है। अंदर लकड़ी के फर्श और रंगीन झंडों से सजे खंभों वाला एक लंबा, सुंदर हॉल है। कांच के पीछे शाक्यमुनि बुद्ध विराजमान

हैं, जिनके दाईं ओर गुरु रिनपोचे और बाईं ओर हरित तारा विराजमान हैं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

जब गोन्खांग खुला होता है, तो उसमें कुछ अद्भुत देवी-देवताओं की मूर्तियाँ होती हैं। दुखांग सबसे अधिक वातावरणीय कक्षों में से एक है, जिसमें कुछ अप्रतिष्ठित प्राचीन चित्र हैं। 1000 भुजाओं और 11 सिरों वाले अवलोकितेश्वर (चेनरेसिग) की मूर्ति प्रभावशाली है। रोशनदान में तिब्बत के शिगात्से में स्थित ताशी ल्हुनपो मठ का चित्र लगा है, जो पंचेन लामा का निवास स्थान है। अन्य चित्रों में अमिताभ और हरित तारा शामिल हैं।

डिस्किट में मठ की पहाड़ी के पास ही आलीशान होटल ओलाथांग और सनराइज गेस्ट हाउस स्थित हैं, जहाँ तक पहुँचने के लिए एक मणि दीवार और चोर्टेन से होकर गुजरना पड़ता है। कराकोरम गेस्ट हाउस भी पास ही है। अन्य कई बेहतरीन गेस्ट हाउस केंद्र से कुछ ही मिनटों की ड्राइव पर स्थित हैं।

नुब्रा घाटी

डिस्किट से सड़क श्योक नदी के चौड़े रेतीले मैदान में उतरती है और एक प्रमुख जंक्शन पर पहुँचती है। यहाँ से यह श्योक नदी को पार करके नुब्रा घाटी से होते हुए उत्तर-पश्चिम की ओर सुमुर के नखलिस्तान की ओर बढ़ती है। प्रसिद्ध समस्टेनलिंग मठ मुख्य सड़क से उत्तर-पूर्व (दाईं ओर) की ओर जलोढ़ मैदान पर ऊँचाई पर स्थित है, जो गर्मियों में हरियाली से भरपूर रहता है। नुब्रा के अन्य मठों में पनामिक के पास स्थित तेगर, एन्सा और नदी के पार स्थित सेंगे नामग्याल के किले के खंडहर शामिल हैं।

वार्ता – तांगत्से (5-6 घंटे)

डिस्किट से यह मार्ग पूर्व दिशा में खालसर की ओर जाता है और फिर श्योक घाटी से होकर गुजरता है। एक पथरीली नदी पार करने और एक खतरनाक चट्टानी क्षेत्र से गुजरने के बाद, यह दक्षिण-पूर्व की ओर अग्याम तक जाता है। एक हरी-भरी घाटी में बसा यह कस्बा कुछ कैफे से सुसज्जित है। पैंगोंग जाने वाली सड़क श्योक घाटी के चारों ओर घूमती है, उसे पार करती है, फिर से पार करती है और आम तौर पर उसी के समानांतर चलती है। सड़क के कुछ हिस्से काफी ऊबड़-खाबड़ हैं, लेकिन बर्फ से ढकी चोटियाँ ध्यान भटका देती हैं। एक संकरी घाटी में, सड़क चट्टानों से सटकर चलती है; यहाँ का नजारा जंगली और बीहड़ है।

आगे संकरी घाटियाँ आती हैं और श्योक नदी को पार करने के बाद, सड़क अंततः श्योक गाँव की ओर चढ़ाई करती है। यहाँ से नदी के उस मोड़ का नज़ारा दिखता है जहाँ से यह उत्तर की ओर मुड़कर रिमो की चोटियों और ग्लेशियर की ओर जाती है। श्योक में कुछ कैफे और एक छोटा सा गोम्पा (पारंपरिक मंगोलियाई मठ) है।

श्योक से रास्ता श्योक घाटी को छोड़कर एक बेहद संकरे और खतरनाक पहाड़ी दर्रे में चढ़ता है, जो देखने में असंभव सा लगता है। दुर्बुक बस्ती में एक गोलचक्कर पर एक विशाल नया स्तूप बना हुआ है, जिसके आसपास कैफे और कुछ साधारण गेस्टहाउस हैं। दुर्बुक और तांगत्से के बीच

का अधिकांश इलाका सेना के कब्जे में है। यहाँ तस्वीरें न लें और ध्यान रखें कि घुसपैठियों को गोली मार दी जाएगी!

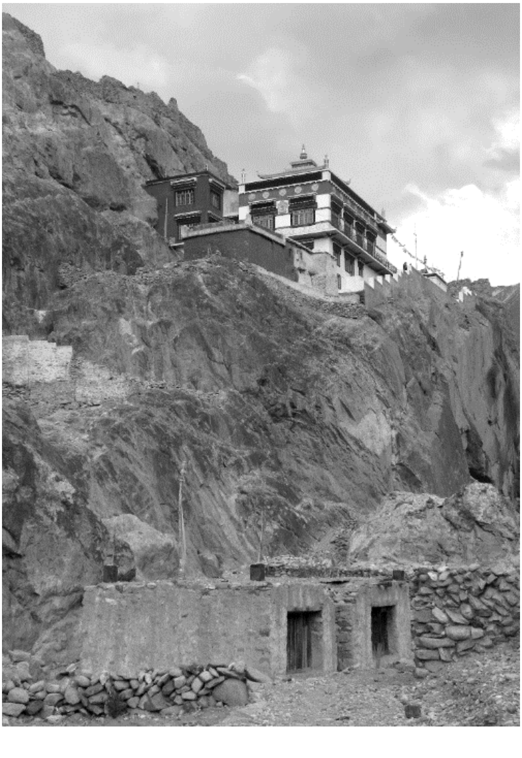
तांगत्से

तांगत्से की छोटी बस्ती कारू से 81 किलोमीटर और लेह से लगभग 126 किलोमीटर दूर है।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

तांगत्से मठ

यहां का मुख्य आकर्षण घाटी में स्थित भव्य मठ है। जिनके पास समय और ऊर्जा है, वे बस्ती से होते हुए, नदी के किनारे-किनारे और खेतों को पार करते हुए, पुनर्निर्मित निचले मठ तक जाने वाले एक खड़ी चढ़ाई वाले रास्ते तक पैदल जा सकते हैं। तांगत्से मठ ड्रिगुंग-काग्युपा संप्रदाय से संबंधित है और इसका निचला भाग चट्टानों से सटा हुआ है। यहीं पर दुखांग सहित प्रमुख ल्हाखांग स्थित हैं। मूल गोम्पा का निर्माण सेंगे नामग्याल (1616-1642) के शासनकाल में हुआ था। मठ की मुख्य प्रतिमा जिगतेन सुमगोन (स्थानीय रूप से स्काईओबा जिगस्तान गोनपो कहलाते हैं) हैं, जिन्होंने 1179 में ल्हासा के पास ड्रिगुंग संप्रदाय की स्थापना की थी। ड्रिगुंग संप्रदाय का विकास काग्युपा संप्रदाय से हुआ; तिब्बत में इसका कभी व्यापक महत्व था, लेकिन अब यह खो चुका है और आज लद्दाख में अधिक मजबूत है। मठ के पुनर्निर्माण में आठ वर्षों से अधिक समय तक स्थानीय श्रम का उपयोग किया गया था। गोन्खांग एक छोटा कक्ष है, जिसमें काले गोन्बो, घोड़े पर सवार लाल चुकोन और एम्बजे नामक एक प्रतिमा की छवियां चट्टान के सामने स्थापित हैं। यहां विभिन्न सींग और ढोल दिखाई देते हैं, साथ ही दलाई लामा का एक चित्र भी है। पश्चिम की ओर, तीसरा ल्हाखांग मैत्रेय को समर्पित है। इसमें चंबा (मैत्रेय), टोंगबा और एक सफेद चेनरेसिग की छवियां हैं। एक अन्य प्राचीन कक्ष, जो अपरिवर्तित मूल संरचना का हिस्सा है, में प्रकाश नहीं है, लेकिन इसमें कुछ बहुत पुराने चित्र मौजूद हैं।



तांगत्से के पास

कुछ पारंपरिक

घर, एक धूल भरा

मुख्य सड़क और

शानदार

पैंगोंग होटल

रिसॉर्ट, जिसमें एक

बड़ा बगीचा

और काफी अच्छा

सुविधाएँ।

केंद्र में,

चांगला अतिथि

घर एक है

विकल्प।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

तांगत्से से पांगोंग तक 1-1.5 घंटे का समय लगता है।

सड़क पहले एक छोटी सी घाटी से नीचे उतरती है और फिर एक अधिक उपजाऊ, हरी-भरी घाटी में निकलती है जहाँ मरमोट, याक, मवेशी और भेड़ें ताज़ी घास चरती नज़र आती हैं। थोड़ी देर बाद घास खत्म हो जाती है और उड़ती हुई रेत दिखाई देने लगती है। तांगत्से से लगभग एक घंटे की दूरी पर लुक्कुंग बस्ती है, जहाँ से पहली बार झील दिखाई देती है। इसके तुरंत बाद अधिकांश पर्यटक एक ऊबड़-खाबड़ कच्ची सड़क पर झील के किनारे-किनारे आगे बढ़ते हैं। झील में रेतीले टीले हैं और झील में शानदार प्रतिबिंब दिखाई देते हैं, खासकर सुबह के समय जब हवा चलने से पहले पानी में हलचल मच जाती है। स्पैंगमिक गर्मियों में घरेलू यात्रियों के लिए एक विशाल कारवां का आयोजन करता है।

पैंगोंग झील

4270 मीटर की ऊँचाई पर स्थित, लंबी, संकरी और मनमोहक रंगों वाली पैंगोंग झील, जो भारत और चीन की सीमा पर फैली हुई है, कारू से 113 किमी (लेह से 160 किमी) दूर है। झील लगभग 130 किमी लंबी और 5-6 किमी चौड़ी है। इसका अधिकांश भाग तिब्बत (चीन) में स्थित है, इसलिए झील का पूरा चक्कर लगाना संभव नहीं है। दुर्भाग्य से, तिब्बती सीमा यहाँ खुली नहीं है और गुगे की पौराणिक भूमि की यात्रा करने के इच्छुक पर्यटकों को केवल सपना ही देखना पड़ेगा।

पैंगोंग झील

स्पैंगमिक में ठहरने के लिए सबसे विविध विकल्प उपलब्ध हैं, जिनमें कुछ स्थायी होटल भी शामिल हैं – जैसे होटल सेरबूम, जहाँ उत्कृष्ट कमरे और भोजन के साथ हाफ बोर्ड की कीमत

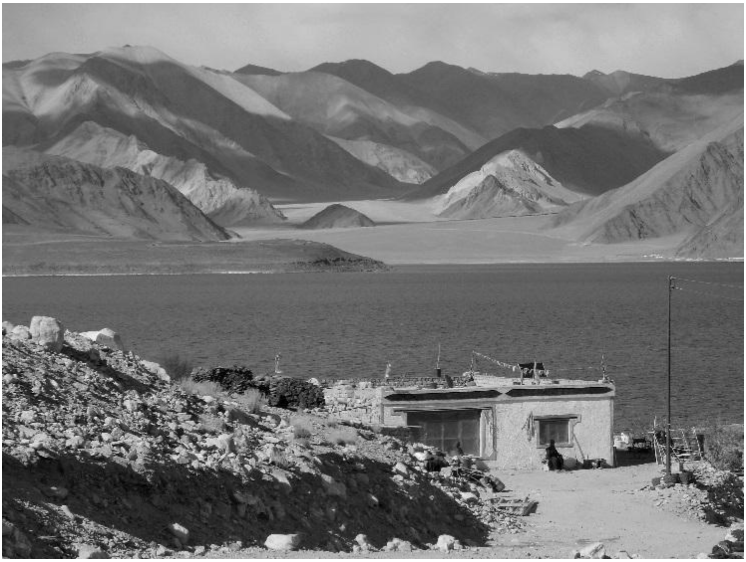
3500 रुपये है। टेंट की कीमत 2200 रुपये और उससे अधिक है। यहाँ लज़ीज़ खाने की उम्मीद न करें, क्योंकि सभी भोजन और पीने का पानी आपको खुद लाना पड़ता है। स्पैंगमिक के ऊपर कुछ छोटे मठ स्थित हैं। इनमें से एक, श्याबुमचेन, ड्रिगुंग संप्रदाय से संबंधित है और इसमें स्काईओबा जिगस्टन गोनपो की प्रतिमा के साथ-साथ 1000 भुजाओं वाले चेनरेसिग की प्रतिमा भी है।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

मान गांव की सैर

झील के किनारे-किनारे दक्षिण-पूर्व दिशा में एक कच्ची सड़क मान (Man) गाँव तक जाती है। यहाँ कुछ पर्यटक शिविर और कुछ होमस्टे हैं, इसलिए रात भर रुकना संभव है। मान गाँव झील के ऊपर बसा है, जिसमें एक छोटा मठ (जिसे गोअन संग आक चोस्लिंग कहा जाता है), कुछ खेत और कुछ पारंपरिक तिब्बती शैली के घर हैं।

पैंगोंग झील पर रूडी शेल्डक (ब्राह्मणी बत्तख)



पैंगोंग झील और मान गांव

यह 'सीमा' झील के किनारे लगभग 40 किलोमीटर और आगे तक फैली हुई है। भारत और चीन के बीच झड़पें इस गांव के पास और पैंगोंग झील क्षेत्र में हो चुकी हैं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

पैंगोंग झील के ऊपर की चोटी

चांग ला दर्रे को पार करने में 4-5 घंटे लगेंगे।

स्पैंगमिक से निकलते ही सड़क शिविरों से ऊपर की ओर चढ़ती है, चट्टानों के किनारे-किनारे लुकुंग तक जाती है और फिर उसी रास्ते से वापस तांगत्से और दुरबुक की ओर लौटती है। दक्षिण-पश्चिम की ओर बढ़ते हुए, सड़क चांग ला दर्रे की ओर एक लंबी लेकिन स्थिर चढ़ाई शुरू करती है, जो दुनिया का दूसरा सबसे ऊंचा सड़क दर्रा है। उत्तर-पूर्व में काराकोरम की निचली चोटियाँ दिखाई देती हैं। ऊपर की ओर अक्सर जमी रहने वाली त्सो टाक झील और कुछ कैफे हैं जो स्थानीय पर्यटकों के बीच लोकप्रिय हैं। ऊबड़-खाबड़ सड़क पर 15-20 मिनट और आगे जाने पर बर्फीला चांग ला दर्रा (5360 मीटर) आता है - जो दुनिया का दूसरा सबसे ऊंचा 'ट्रैफिक जाम' है! पैंगोंग झील से दर्रे तक पहुंचने में ढाई घंटे लगते हैं।

चांग ला दर्रा

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

ढलान ज़्यादा खड़ी है, लेकिन सड़क कई लंबे घुमावों में नीचे की ओर जाती है। ज़िंगरोल की इमारतों के बाद, सड़क फिर से पक्की हो जाती है और दाहिनी ओर शक्ति गाँव से होकर गुज़रती है, जहाँ चट्टानों से सटा एक छोटा सा गोम्पा है। नई सड़क चेमरे गोम्पा को पार करते हुए कारू तक जाती है, जहाँ कैफ़े और कुछ गेस्टहाउस हैं। फिर थिकसे, शेय और लेह तक थोड़ी ही दूरी है।

हेयर लेक से

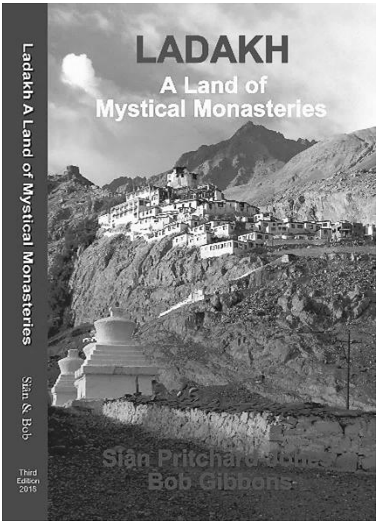
यह झील सुदूर पूर्व में तिब्बती सीमा के निकट, बंजर और लहरदार भूभाग के बीच स्थित है। रूपशु क्षेत्र के कोरज़ोक में एक भव्य मठ है, जहाँ गर्मियों में खानाबदोश चांगपा चरवाहे पाए जाते हैं। रास्ते में पुगा घाटी पड़ती है जहाँ नमक निकाला जाता है। यहाँ तिब्बती शरणार्थी रहते हैं। कठोर जलवायु के बावजूद, यहाँ मरमोट, खरगोश और बिना पूंछ वाले खरगोश पाए जाते हैं। ब्राह्मणी बत्तखें, धारीदार हंस, कलगीदार ग्रीब और समुद्री पक्षी गर्मियों में झील की ओर आते हैं।

त्सोकर झील

यह छोटी झील आमतौर पर त्सो मोरिरी की यात्रा के दौरान देखी जाती है और इसे सफेद झील के नाम से जाना जाता है। पास के तिक्जे गांव में एक साधारण गेस्टहाउस है। सड़कें कुछ जगहों पर खराब हैं।

हानले मठ

लद्दाख के सबसे दूरस्थ स्थानों में से एक, हानले मठ लगभग लद्दाख से बाहर, ज़ांस्कर के दक्षिण-पूर्व में स्पीति के करीब स्थित है। यह चांग तांग क्षेत्र में स्थित है। हानले एक भव्य किलेनुमा मठ है, जो आसपास के बंजर भूभागों को देखते हुए ऊँचाई पर स्थित है। यहाँ केवल निजी वाहन से ही जाया जा सकता है और विदेशियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि किसी विशेष परमिट की आवश्यकता तो नहीं है।



मठ में बातचीत

इस विषय पर और अधिक जानकारी के लिए

प्रमुख मठ और

लद्दाख के दर्शनीय स्थल देखें

हमारी मार्गदर्शिका:

लद्दाख: एक ऐसी भूमि

रहस्यमय मठ

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

Spiti and Kinnaur

स्पीति नाम का अर्थ है मध्य भूमि, जो वर्तमान में भारत और तिब्बत के बीच स्थित क्षेत्र है। ऐसा माना जाता है कि इस क्षेत्र के पहले निवासी हिंदू ठाकुर थे, जो तिब्बती लोगों से पहले यहाँ बसे थे। 630 ईस्वी सन् की एक तांबे की पट्टिका से पता चलता है कि सेन वंश के राजाओं ने इस क्षेत्र पर शासन किया था। यह 7वीं शताब्दी से पहले की बात है, जब स्रोंगत्सेन गम्पो ने तिब्बती लोगों को इस क्षेत्र में बसाया था। स्पीति और रेकोंग पेओ के ऊपर स्थित ऊपरी किन्नौर के लोग अब बौद्ध हैं। ऊपरी किन्नौर और स्पीति में लगभग एक दर्जन पूर्व न्यिंगमा-पा मठों के अस्तित्व को देखते हुए, इस बात की प्रबल संभावना है कि पद्म संभवा ने इस क्षेत्र में समय बिताया होगा। किन्नौर में ब्राह्मण देवी-देवताओं और बौद्ध प्रतिमाओं का मिश्रण आम रहा होगा।

स्पीति का इतिहास

स्पीति, ऊपरी किन्नौर और निकटवर्ती लाहौल गुगे साम्राज्य का हिस्सा थे, लेकिन 11वीं शताब्दी से पहले इनके इतिहास के बारे में बहुत कम जानकारी है। इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि ये क्षेत्र तिब्बती सीमा क्षेत्र से लगे मुख्य हिमालयी चोटियों के पीछे स्थित थे और एकांत में बसे हुए थे। गुगे साम्राज्य के अधिकांश काल में ल्हासा का प्रभाव तांत्रिक पर्वत श्रृंखला के सभी क्षेत्रों - गुगे, पुरंग, रुटोक, स्पीति, लाहौल और लद्दाख - पर रहा। ऊपरी किन्नौर हमेशा से विचारों, लोगों और संस्कृतियों का एक समृद्ध संगम रहा है, जहाँ बोन, ब्राह्मणवादी संप्रदायों और बाद में बौद्ध धर्म के प्रमाण मिलते हैं। यहाँ बोन धर्म के कुछ उदारवादी अनुयायी मौजूद थे, जिनके कारण 11वीं शताब्दी के दौरान रिनचेन ज़ांगपो ने ऊपरी किन्नौर (और लाहौल) में कई बौद्ध केंद्रों की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

स्पीति पर कई आक्रमण हुए; 11वीं शताब्दी के मध्य में तिब्बतियों ने हमला किया, और कुबलई खान के नेतृत्व में मंगोलों ने 1262 में आक्रमण किया। गुगे की शक्ति कम होने के बाद, 16वीं शताब्दी के अंत में राजा सेंगे नामग्याल ने स्पीति को अपने राज्य में शामिल कर लिया। इस काल के बाद स्पीति नाममात्र के लिए लद्दाखी राजाओं के नियंत्रण में रहा। सेंगे नामग्याल ने अपने सौतेले भाई स्टैनज़िन नामग्याल को स्पीति का शासक नियुक्त किया। उनका क्षेत्र सतलुज नदी के किनारे किन्नौर से लेकर वांगटू तक फैला हुआ था, जो आधुनिक रेकोंग पेओ से लगभग 35 किमी पश्चिम में स्थित है। स्पीति के उत्तर-पश्चिम में स्थित लाहौल, 17वीं शताब्दी के मध्य तक तिब्बत को कर देता रहा।

1660 के दशक में स्पीति लद्दाख और तिब्बत के बीच संघर्ष में घसीटा गया। पाँचवें दलाई लामा के संरक्षण में मंगोल सैनिकों ने इस क्षेत्र को लूटा, विशेष रूप से तांग्युद और ल्हा लुंग में स्थित साक्या-पा मठों को निशाना बनाया। नाको, पू और चांगो के मठों को भी नुकसान पहुँचा। यह युद्ध 1665 में टिंगमोगंग में हस्ताक्षरित शांति संधि के साथ समाप्त हुआ। इसके बाद कल्पा के नीचे स्थित किन्नौर क्षेत्र बुशहर शासकों के अधीन आ गया।

धंकर स्पीति की नाममात्र की राजधानी बन गया और इसके स्थानीय शासकों को नोनो कहा जाता था। ये नोनो स्टैनज़िन नामग्याल के वंशज थे और शाक्यपा संप्रदाय के अनुयायी थे।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

गागा खानराब पहले प्रसिद्ध नोनो थे, दूसरे गागा दोरजे थे। लगभग 1765 में, पड़ोसी किन्नौर की सेनाओं ने धनकर के दक्षिण में स्थित भूमि पर थोड़े समय के लिए कब्जा कर लिया था। 1821 और 1822 में स्पीति पर कुल्लू क्षेत्र से हमले हुए, संभवतः सिखों द्वारा कुल्लू को दिए जा रहे खतरे के कारण। प्रसिद्ध की मठ को लूट लिया गया। फिर 1837 में लाहौर के रणजीत सिंह के नेतृत्व में सिखों ने आक्रमण किया और तबो मठ को नुकसान पहुँचाया गया।

बाद में डोगरा जनजाति स्पीति में घुस गई, जिससे की और पिन घाटी में और अधिक विनाश हुआ। 1842 के बाद अंग्रेजों ने चांगतांग मैदानों से ऊन के व्यापार को छोड़कर स्पीति की गतिविधियों में कोई हस्तक्षेप नहीं किया। भारत की स्वतंत्रता के बाद स्पीति भारत का हिस्सा बना रहा। हालांकि, 1959 तक स्पीति सांस्कृतिक रूप से गुगे और तिब्बत से जुड़ा रहा। जब चीनी सेना तिब्बत में दाखिल हुई, तो ये संबंध टूट गए।

आज स्पीति का स्थानीय प्रशासनिक केंद्र काज़ा, आधुनिक हिमाचल प्रदेश से सतलुज नदी के किनारे स्थित 450 किलोमीटर लंबी सड़क, हिंदुस्तान-तिब्बत राजमार्ग द्वारा जुड़ा हुआ है, जिसकी राजधानी शिमला है। स्पीति भारत में स्थित है, लेकिन इसकी जड़ें गुगे, तिब्बत और बौद्ध धर्म से गहराई से जुड़ी हुई हैं।

लोगों का विश्वास हासिल करने का तरीका जानना जरूरी है।

उन्हें यह आभास कैसे दिलाया जाए कि यहाँ एक आध्यात्मिक अस्तित्व है?

आगंतुक और स्वयं के बीच आत्मीयता; एक को अवश्य

यूरोपीय लोगों द्वारा अपनी भूमि की सीमाओं पर त्याग दिया गया

अहंकार जिससे छुटकारा पाना बहुत मुश्किल है। मैंने प्रस्तुत किया

मैं स्वयं एक शिष्य के वेश में, भले ही बातचीत

धर्मशास्त्र और तत्वमीमांसा के गूढ़ विषय - जब मुझे पता चला

जो भिक्षु मुझे समझने में सक्षम थे, उन्होंने यह दिखाया कि

मैं कोई नौसिखिया नहीं था; मैं मूर्तियों के सामने झुकता था, मैं मंत्रों का पाठ करता था।

पवित्र कक्षों की गंभीर शांति में प्रार्थना करते हुए, मैंने श्रद्धापूर्वक अपनी प्रार्थनाओं को प्रज्वलित किया।

वेदियों पर रखे मन्नत के दीपक, मेरे लिए बहुत लाभकारी थे, और मैंने उन्हें उठाया

मेरे सिर के ऊपर, अत्यंत सम्मान के साथ, प्रत्येक पुस्तक या मूर्ति

जो मुझे पेश किया गया था।

तिब्बत के रहस्य: ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

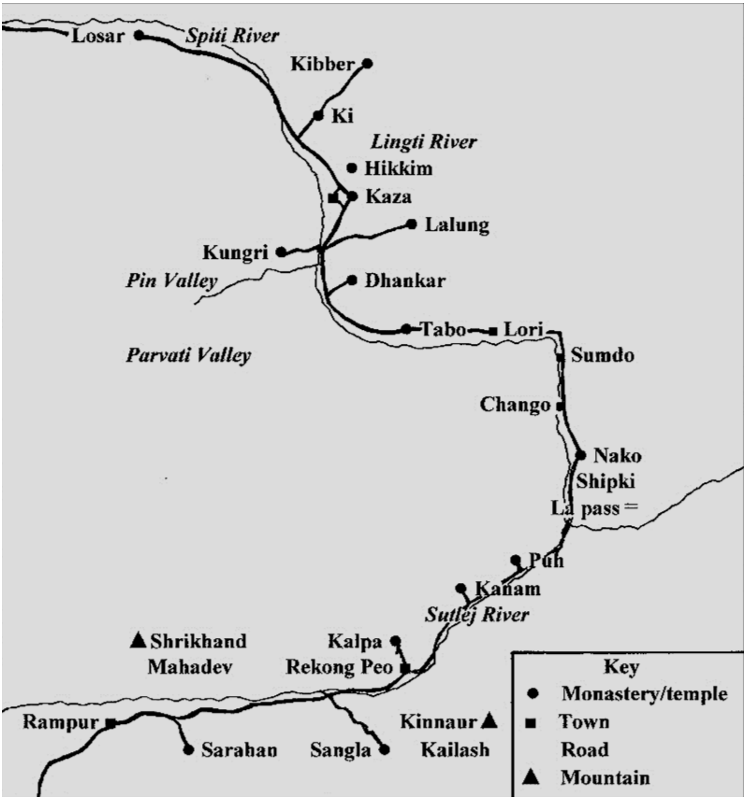
स्पीति और ऊपरी किन्नौर के मठ

आज स्पीति और ऊपरी किन्नौर के मुख्य आकर्षण यहाँ के एकांत में स्थित मठ हैं। भारत के शेष भाग से कटा हुआ और राजनीतिक सीमाओं द्वारा अपने प्राचीन अतीत से अलग-थलग पड़ा स्पीति आज भी एक रहस्यमय रियासत बना हुआ है। भारतीय किन्नौर में सतलुज नदी के ऊपरी इलाकों में भी बहुत कम लोग जाते हैं, जहाँ तक पहुँचने के लिए जंगली ग्रामीण इलाकों से होकर लंबी ड्राइव करनी पड़ती है।

शिमला से काज़ा की ओर जाते हुए सतलुज नदी के किनारे स्थित दर्शनीय स्थलों का विवरण नीचे दिया गया है। (मार्ग का विवरण सामान्य जानकारी अनुभाग में उपलब्ध है।)

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

स्पीति में स्थित मठों का मानचित्र



नाको मठ

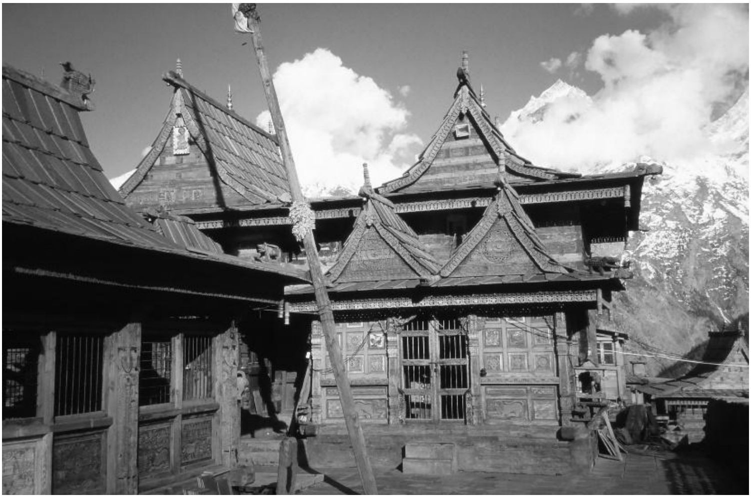
अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

बंद करना

सतलुज घाटी के दक्षिणी भाग में एक ऊँची पहाड़ी पर स्थित, सराहन में भीमाकाली का प्रसिद्ध मंदिर है। यह स्थान संभवतः मूल गुगे भूमि के सबसे पश्चिमी छोर से थोड़ा आगे था। यहाँ लकड़ी और पत्थर से निर्मित काली मंदिर में बौद्ध शैली की झलक मिलती है, लेकिन अब यह पूरी तरह से हिंदू मंदिर है। दो तीन मंजिला मुख्य गर्भगृह एक विशाल खुले प्रांगण में स्थित हैं, जिसके चारों ओर विभिन्न आवास और सेवा भवन बने हुए हैं। आज यह स्थान भीमाकाली के रूप में काली की दो स्वर्ण प्रतिमाओं के लिए पूजनीय है। पूर्व में यहाँ मानव बलि दी जाती थी और यह भी संकेत मिलता है कि इस क्षेत्र में कभी बोन प्रथा प्रचलित थी। यहाँ गौतम बुद्ध की एक प्रतीकात्मक प्रतिमा भी पाई जाती है।

कल्प

आधुनिक रेकोंग पेओ शहर से कुछ किलोमीटर ऊपर, कल्पा गाँव में शिव का शीतकालीन निवास है। इसे पहले चिनी के नाम से जाना जाता था। यहाँ के मुख्य परिसर में दो मुख्य प्रांगण हैं। पहले प्रांगण में एक खुला मंडप है, जहाँ बौद्ध वाद्य यंत्र रखे जाते हैं। नुकीली छतों वाले थाई शैली के मंदिरों की याद दिलाने वाले विशाल शिव मंदिर शिव को समर्पित हैं। पिछवाड़े में रंग-बिरंगे रंगों से रंगे दो मंदिर विष्णु को समर्पित हैं। छत की अद्भुत और जटिल सजावट देखने लायक है, जिसमें लकड़ी की नाजुक टाइलें और स्लेटें लगी हैं।



कल्प मंदिर

यहां पहुंचने पर तुच्ची ने हिंदू मंदिरों के बारे में कहा:

“धर्म अब लामावाद की तरह शांत नहीं रहा, देवता

अब इसे आराम और मार्गदर्शक के रूप में नहीं, बल्कि एक शक्ति के रूप में देखा जाता है।

जो बुराई और अच्छाई से परे है, जो निर्दयी और घातक है।"

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

कल्पा में एक भव्य रूप से सजा हुआ बौद्ध मठ भी है। एक दीवार पर पृथ्वी पर बुद्ध के जीवन को 44 छोटे चित्रों में दर्शाया गया है, जिनमें से एक में सिद्धार्थ को जीवन के महान संदेश की खोज पर निकलने से पहले एक स्वर्ण रथ पर सवार दिखाया गया है।

कैलाश किन्नौर शिखर, एक पवित्र शिखर भी

कानून

सिएलो गांव के ऊपर सतलुज घाटी के तल से काफी ऊंचाई पर स्थित है कनुम। यहां से हम पूर्व गुगे साम्राज्य के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं। हालांकि यह माना जाता है कि कनुम मठ की स्थापना रिनचेन जांगपो के शासनकाल में हुई थी, लेकिन आज इसका कोई पुख्ता प्रमाण नहीं है। ऐसा माना जाता है कि कनुम को साहित्यिक समृद्धि का केंद्र माना जाता था, जहां कांग्यूर और तेंग्यूर के प्राचीन ग्रंथ पाए जाते हैं। तुच्ची का यह भी मानना है कि कनुम में कला का एक स्कूल था, और विशेष रूप से लकड़ी के काम का। वर्तमान संरचनाएं बहुत प्राचीन नहीं हैं, लेकिन संभवतः यह मूल रूप से 13वीं शताब्दी की रही होंगी और किसी धर्मनिष्ठ कश्मीरी द्वारा निर्मित की गई होंगी। 1814 से कुछ समय पहले गोरखाओं के आक्रमण के दौरान इस मठ को लूटा गया था। प्रसिद्ध हंगेरियन तिब्बतविज्ञानी, सोमा डी कोरोस ने यहीं अध्ययन किया था।

पुह (सिर)

पुह, हिंदुस्तान राजमार्ग पर स्थित एक प्रमुख बस्ती बन गया है, जहाँ बड़ी संख्या में सैन्य उपस्थिति है। पुराने समय में भी यह सतलज नदी पर व्यापारिक काफिलों का एक महत्वपूर्ण पड़ाव था। फ्रैंक द्वारा प्राप्त एक शिलालेख के कारण यह लगभग निश्चित है कि येशे ओ के समय में पुह एक बौद्ध केंद्र था। पुह से जुड़े खोर गाँव का नाम येशे ओ से संबंध दर्शाता है, क्योंकि

उनका नाम खोर दे था। ऐसा प्रतीत होता है कि मूल मंदिर सदियों से लुप्त हो गया है, लेकिन कुछ वस्तुएँ वर्तमान इमारतों से भी पुरानी मानी जाती हैं। मुख्य गिरजाघर महान लोटसावा, रिनचेन ज़ंगपो को समर्पित है।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

खब, नामगिया और शिपकी ला

नामगिया गाँव मुख्य राजमार्ग से कुछ किलोमीटर आगे खाब जाने वाली नई सड़क पर स्थित है। यह जंक्शन सतलुज नदी पर बने पुल से लगभग 2 किलोमीटर पहले और स्पीति नदी के मुख्य घाटी में मिलने से पहले पड़ता है। यह गाँव इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह तिब्बत में प्रवेश करने वाले शिपकी दर्रे से पहले का अंतिम शिविर है।

यह वह बिंदु है जहां सहनीय मार्ग समाप्त होता है।

हिंदुस्तान-तिब्बत व्यापार मार्ग... कुछ सौ मीटर और

और सड़क एकदम से गायब हो जाती है

खड़ी ढलान वाली खाई... सतलुज की घाटी वास्तव में एक अद्भुत जगह है।

एक खाई, जो एक ऊर्ध्वाधर दीवार से घिरी हुई है जिसके किनारों के साथ-साथ एक मार्ग चलता है।

एक ऐसे रास्ते का मात्र संकेत जो खाली जगह पर नज़र डालता है।

यूरोप में लोग रस्सी से बंधे हुए यात्रा करते थे, और यहाँ एक

वह कारवां पास (शिपकी पास) बनवाने के बारे में सोच रहा है।

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

ताशिगांग

ऐतिहासिक लेकिन बेहद दुर्गम ताशीगांग मठ तक नाको से अच्छे मौसम में पैदल यात्रा करके पहुंचा जा सकता है। ताशीगांग मठ सतलुज नदी के किनारे एक ऊँची पहाड़ी पर स्थित है और नाको से एक दर्रे को पार करके यहाँ पहुँचा जा सकता है। पर्याप्त भोजन और पानी साथ रखने और तेजी से बदलते मौसम के लिए तैयार रहने की सलाह दी जाती है। पगडंडी शुरू में नाको के ऊपर चोटेन और मणि दीवार से होते हुए दक्षिण की ओर एक पथरीली पहाड़ी की ओर जाती है। चरवाहे इस रास्ते का उपयोग करते हैं, लेकिन स्थानीय गाइड का होना अनिवार्य है क्योंकि यहाँ अक्सर भूस्खलन होता रहता है। हम भारी बर्फबारी के कारण ज्यादा दूर तक नहीं जा पाए।

तुच्ची और घेरसी तिब्बत जाते समय ताशीगांग से गुज़रे और वहाँ प्रचलित चोड की विचित्र प्रथाओं के बारे में जाना। इन समारोहों में हड्डियों और मानव अंगों से बना एक भयानक आभूषण इस्तेमाल किया जाता था। चुने हुए दीक्षित को क्रोधित देवताओं की संगति में एकांत ध्यान करना पड़ता था, जो उसके राक्षसी पक्ष का प्रतिनिधित्व करते थे। ये चोड प्रथाएँ शिचे-पा संप्रदाय से

आई थीं।

तिब्बत जाने का पुराना मार्ग सतलुज नदी तक उतरता था, जिसे एक प्राचीन लकड़ी के पुल से पार किया जाता था, जिसके बाद नामगिया तक आगे की चढ़ाई होती थी, जिसमें दिखने में कम दूरी तय करने में छह घंटे लगते थे।

समय

नाको मठ (3800 मीटर की ऊंचाई पर) स्पीति नदी के निचले हिस्से में, शिमला से आने वाली मुख्य सड़क के उत्तर में नदी से काफी ऊपर स्थित है। आज, मल्लिंग के पास सड़क पर हुए एक बड़े भूस्खलन के बाद, नाको मठ नई, ऊंची मुख्य सड़क से एक किलोमीटर से भी कम दूरी पर स्थित है। गांव के ऊपर लियो पुग्याल (जिसे रेओ पुइगैल भी लिखा जाता है) की चोटी का दंश है। कुछ नई इमारतों को छोड़कर, गांव लगभग अपरिवर्तित बना हुआ है। वास्तव में, यह गांव और मठ आज ऊपरी किन्नौर के प्रशासन के अधीन है।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

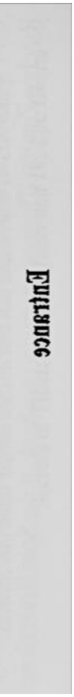
नाको की प्रसिद्ध झील में लियो पुग्याल से निकलने वाली धाराओं का पानी आता है। पर्वत के देवता, पुग्याल, गाँव और उसके चरवाहों के संरक्षक हैं। बकरियाँ और भेड़ें सर्दियों में भी चरागाह की तलाश में नियमित रूप से पहाड़ियों पर चढ़ जाती हैं। गाँव से तिब्बत, ताशीगांग और शिपकी की ओर जाने वाले रास्ते पर कानी द्वार, मणि दीवारें और चोर्टेन बने हुए हैं। माना जाता है कि गाँव के ऊपर बने दोहरे चोर्टेन में पुग्याल के पदचिह्न हैं।

ऊपर की ओर एक विशाल पूर्व मठ दिखाई देता है, जिसमें तेरह सफेद चोर्टेन हैं। गाँव के आसपास कई प्रार्थना चक्र कक्ष और अन्य चैपल मौजूद थे; इनके कुछ अवशेष अभी भी बचे हैं। ये कभी मंडल शैली में व्यवस्थित रहे होंगे।

अनुवादक रिनचेन ज़ांगपो ने इस 'चोस्खोर' शैली के मठ की स्थापना की थी। यह मठ गांव के पश्चिम में स्पीति नदी की गहरी घाटी के किनारे स्थित है और इसे मरम्मत की आवश्यकता है, लेकिन चार प्राचीन चैपल और कुछ नए कक्ष अभी भी मौजूद हैं।

वर्तमान में द्रुक-पा संप्रदाय के नियंत्रण में स्थित इस स्थल का जीर्णोद्धार 'नाको संरक्षण परियोजना' द्वारा किया जा रहा है, जिसमें वियना, लंदन के विश्वविद्यालयों और दिल्ली स्थित रोमी खोल्सा फाउंडेशन का सहयोग प्राप्त है।

नाको मठ की योजना



अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

मुख्य दुखांग, जिसे लोचा बाई ल्हा ल्हाखांग कहा जाता है, में वैरोचना की प्रसिद्ध प्रतिमा स्थापित है, जो पश्चिमी तिब्बत और लद्दाख के कई मठों में पाई जाती है। यह भव्य प्रतिमा, जिसे यहाँ सर्वविद वैरोचना के नाम से जाना जाता है, चार ध्यानी बुद्धों - अमिताभ, अमोघसिद्धि, अक्षोभ्य और रत्न संभव - से घिरी हुई है। वैरोचना के ऊपर एक गरुड़ विराजमान है। दीवारों के चारों ओर विशाल मंडल और 1000 बुद्ध प्रतिमाएँ हैं। तामद्रिन और चन्ना दोरजे द्वार की रक्षा करते हैं। यह कक्ष विशेष रूप से रहस्यमय और रहस्यमय वातावरण से परिपूर्ण है।

आंगन के दूसरी ओर ऊपर की मंजिल पर स्थित अन्य कक्षों में रिनचेन ज़ंगपो को समर्पित लोत्सा ल्हाखांग और ग्यापाग पाही शामिल हैं। इस चैपल में शाक्यमुनि के चित्र हैं, जिनके साथ उनके शिष्य शारिपुत्र और महा मगदलयन भी हैं, जो स्पीति में आम हैं। यहां अमिताभ, तारा, दोरजे चांग (वज्रधारा) और औषधि बुद्धों की मूर्तियां भी देखी जा सकती हैं। पश्चिम दिशा में सीढ़ियों के ऊपर स्थित कर जून एक छोटा कक्ष है जो भिक्षुणियों के लिए है। परिसर में बाद में जोमखांग जोड़ा गया है।

जीयूआई

यह एक संकरी घाटी के किनारे 8 किलोमीटर दूर स्थित एक छोटा सा गाँव है, जो तिब्बत जाने वाली सड़क पर है। यह सड़क मुख्य राजमार्ग से सुम्दो (चौकी) से मात्र 3 किलोमीटर दूर अलग हो जाती है। यहाँ एक छोटा सा ग्राम मठ है, लेकिन यहाँ आने पर सैन्य सुरक्षा का खतरा हो सकता है। पास में ही स्थित पारे चू नदी तिब्बत से आती है।

लोरी

यह सुरम्य गाँव ताबो से 5 किमी पहले स्थित है। यहाँ स्विनर्टन एसोसिएशन द्वारा प्रायोजित एक हस्तशिल्प केंद्र और एक छोटा पशुपालन केंद्र है। यह गाँव लोटसावा जनजाति के 108 मठ केंद्रों से भी जुड़ा हुआ था। इसे लारी भी कहा जाता है।

स्पीति जाने के लिए लिफ्ट का इंतजार कर रहा हूँ

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

स्थान

अब सब कुछ वीरान और सुनसान है। ऐसा लगता है मानो कोई विनाशकारी हवा चल पड़ी हो।

इस भूमि से गुज़रा था, जीवन सहित सब कुछ नष्ट कर दिया था

आत्मा की हर मानवीय गतिविधि ने भूमि को बंजर बना दिया था।

और उसने हर चीज पर श्राप दे दिया था।

तिब्बत के रहस्य: ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

ताबो, काज़ा से लगभग 45 किलोमीटर पहले स्थित है और इसे 'चोस्खोर' के नाम से भी जाना जाता है, जिसका अर्थ है धार्मिक क्षेत्र। इसकी स्थापना येशे ओ ने लगभग 996 में की थी और संभवतः 45 वर्ष बाद रिनचेन ज़ंगपो द्वारा इसका जीर्णोद्धार किया गया था। यह मठ स्पीति नदी के किनारे एक छोटे से गाँव के पास स्थित है। ताबो परिसर के चारों ओर ऊँची दीवारें हैं, जिन्हें 'काग्स री' कहा जाता है, क्योंकि यह किसी सुरक्षात्मक पहाड़ी पर नहीं बना है। लद्दाख के अल्ची की तरह, ऐसा माना जाता है कि रिनचेन ज़ंगपो की एक छड़ी से एक सुंदर पीपल का पेड़ उगा है। उत्तर की ओर एक पहाड़ी पर एक छोटा चैपल और मुख्य मंदिर परिसर के उत्तर में कई गुफाएँ हैं जिनमें खराब स्थिति में भित्ति चित्र हैं।

प्रसिद्ध ताबो गोम्पा में त्रि-आयामी मंडल संरचना थी, जिसमें समय के साथ और भी विस्तार किया गया है। नाको की तरह, यहाँ भी केंद्रीय देवता सर्वविद वैरोचना हैं। यह भारत का सबसे पुराना कार्यरत मठ है और तिब्बत के टोलिंग के बाद महत्व में दूसरे स्थान पर है। इस परिसर में नौ चैपल और कई स्तूप हैं, जो अलग-अलग अवस्थाओं में जीर्ण-शीर्ण हैं। मुख्य मंदिर में 10वीं और 11वीं शताब्दी के चित्र हैं। स्तूपों की स्थापना संभवतः 13वीं-14वीं शताब्दी में हुई थी, जबकि अन्य चैपल 15वीं-20वीं शताब्दी के माने जाते हैं। पाँच चैपल मूल माने जाते हैं। ये हैं: सेरखांग या स्वर्ण मंदिर; क्यिल ल्हाखांग, रहस्यमय मंडल मंदिर; त्सुग ल्हाखांग, प्रबुद्ध देवताओं का मंदिर; ब्याम पा चेनपो ल्हाखांग, मैत्रेय मंदिर; और द्रोन्टोनपा (ड्रोमटन या ब्रोम-स्टोन) ल्हाखांग, जो अतीशा के शिष्य द्रोन्टोनपा को समर्पित है।

ब्रोम-स्टोन ल्हाखांग सेन्पो (विशाल) मुख्य पूर्वी द्वार से प्रवेश करने के बाद यह सबसे नया और पहला चैपल है। इसे विशाल ब्रोम-स्टोन (ड्रोमटन) चैपल के नाम से जाना जाता है। 17वीं शताब्दी के इस कक्ष में आठ औषधि बुद्धों की प्रतिमाएं और सोलह अर्हतों के दो समूह स्थापित हैं। छत पर बने चित्र उत्कृष्ट हैं। सामने के वेदी पर सोंग खापा की प्रतिमा सुशोभित है, जहां पुस्तकें भी रखी जाती हैं। द्वार के बगल में भीतरी दीवारों पर चार संरक्षक, लोकपालों की आकृतियां असामान्य रूप से पाई जाती हैं।

सेरखांग

सेरखांग या स्वर्ण मंदिर की दीवारें बहुत मोटी हैं, शायद 1 मीटर चौड़ी, जैसा कि क्यिल-खांग (क्यिल ल्हाखांग) की भी हैं। यहाँ के चित्र संभवतः लद्दाख के प्रसिद्ध योद्धा और बौद्ध धर्म के संरक्षक सेंगे नामग्याल के समय से मौजूद हैं। यहाँ विभिन्न ताराओं की छवियाँ प्रमुखता से दिखाई देती हैं, साथ ही शाक्यमुनि की छवि भी है, जिनके दोनों ओर दो लाल ताराएँ हैं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

ताबो चोस्खोर की योजना

क्यिल ल्हाखांग

इस छोटे, लगभग छिपे हुए कक्ष में विभिन्न मंडल हैं, जिन्हें आमतौर पर रहस्यमय मंडल के रूप में जाना जाता है। मुख्य मंडल वैरोचना का है; इसमें वही चार मुख और सफेद रंग है जो अल्ची में देखे गए थे। यह 16वीं शताब्दी में लद्दाख के नामग्याल राजाओं के समय का हो सकता है।

कारा अब्युन ल्हाखांग

परिसर के चारों ओर दक्षिणावर्त दिशा में आगे बढ़ते हुए, आप पश्चिम दिशा में स्थित चोर्टेन के बीच एकांत में स्थित एक छोटे से चैपल तक पहुँचेंगे। यह कारा अब्युन चैपल है, जिसे देवी के मंदिर के रूप में जाना जाता है। ननों के लिए बने इस चैपल को 17वीं शताब्दी में गेलुग-पास द्वारा बनवाया गया था।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

रक्तचाप की दवा

इस कक्ष में भविष्य के बुद्ध, मैत्रेय की एक विशाल और भव्य प्लास्टर प्रतिमा स्थापित है। इसकी ऊँचाई लगभग छह मीटर है। चैपल के लकड़ी के देवदार के दरवाज़े के चौखट पर बारीक नक्काशी की गई है, जो अल्ची में देखी गई मूर्तियों के समान है। यह शैली गांधार शैली की विशेषता है। यहाँ चौदह महत्वपूर्ण चित्र हैं, जिनमें कुछ रक्षकों के चित्र भी शामिल हैं। चित्रों की आयु संदिग्ध है; कुछ चित्र 16वीं शताब्दी के हो सकते हैं, जो सेंगे नामग्याल के शासनकाल के दौरान बनाए गए थे। वर्तमान में मौजूद चित्रों में से कोई भी 11वीं शताब्दी का नहीं है। अन्य चित्र गेलुग-पा काल के हैं, जिनमें तिब्बती चित्र हैं, विशेष रूप से पोटाला और ताशी ल्हुनपो मठ के।

ब्रोमस्टन ल्हाखांग (छोटा)

यह चैपल अतीशा के शिष्य ड्रोमटन को समर्पित है, जो रिनचेन ज़ंगपो के समय में रहते थे। बुद्ध शाक्यमुनि की एक मूर्ति के अलावा, इसमें भित्ति चित्र हैं, जिनमें मुख्य रूप से ताराओं के चित्र हैं। छत पर हाथी और हिम सिंह की आकृतियाँ हैं। दाहिनी दीवार पर चार मुख वाले नाम्पा नामसे का चित्र है, जो स्पीति में एक प्रचलित देवता हैं। 1992 में पश्चिमी तिब्बती मठों के जाने-माने विशेषज्ञ ओ. सी. हांडा ने ऐसे प्रमाण खोजे कि इस कक्ष पर 1937 में सिखों ने हमला किया था और स्थानीय ग्रामीणों के सहयोग से इसकी मरम्मत की गई थी।

त्सुग ल्हाखांग

अंत में, अपनी यात्रा पूरी करते हुए, हम ताबो चोस्खोर के सबसे अद्भुत कक्षों तक पहुँचते हैं। त्सुग ल्हाखांग में तीन मुख्य कक्ष और एक आला है।

ज़ाल मल पहला प्रवेश कक्ष है जिसमें कुछ हाल ही में बनाए गए भित्तिचित्र हैं, जिनमें त्सोंग खापा, ग्रीन तारा, तुम्पुपा, मिलारेपा और अवलोकितेश्वर सहित मुख्य गेलुग-पा देवताओं को दर्शाया गया है।

दाईं ओर रहस्यमय गोन्खांग है, जिसमें जमसिंह, महाकाल और वज्र भैरव रक्षकों - गेलुग-पा के रक्षक यमंतक - के चित्र हैं। यहाँ गुह्यसमाज का यब-यम भी है।

आगे बढ़ने पर, त्सुग ल्हाखांग से पहले एक छोटा सा आलेनुमा स्थान है, जिसके दरवाजों के पास पशु रक्षक मूर्तियां बनी हुई हैं। मुख्य कक्ष बेहद खूबसूरत है, जिसमें वज्रयान देवताओं की बत्तीस मूर्तियां अलग-अलग मुद्राओं में बाहरी दीवारों के चारों ओर, आंखों के स्तर से ऊपर, अलग-अलग चबूतरों पर स्थापित हैं। सभी देवताओं के पीछे अग्नि की चादर है, जो एक परम रहस्यवाद का वातावरण बनाती है; ये मूर्तियां सचमुच अविश्वसनीय हैं। ये बत्तीस मूर्तियां वज्रधातु के संपूर्ण मंडल का प्रतिनिधित्व करती हैं, जो उन विभिन्न तरीकों का पूर्ण चित्रण है जिनसे बुद्ध ने ध्यान के माध्यम से ज्ञान प्राप्त किया।

अंत में, वैरोचना की चार विख्यात प्रतिमाएँ उनके द्वारा देखे जाने वाले सर्वोपरि प्रभुत्व के प्रतीक के रूप में विराजमान हैं। पीछे के कक्ष में अमितयुस (तिब्बती में ओपैग्मे) विराजमान हैं, जिनके साथ चार ध्यानी बुद्ध भी खड़े हैं।

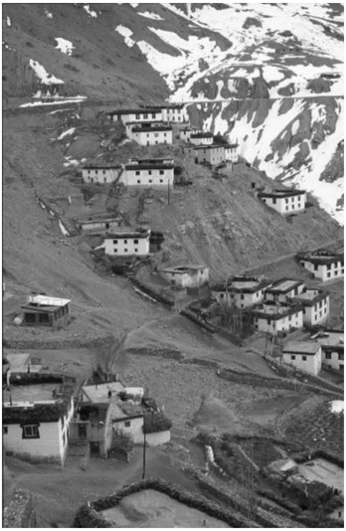
अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

इस छोटे से कमरे के चारों ओर की दीवारों पर हज़ार बुद्ध प्रतिमाएँ और दो दीवारों पर इक्कीस ताराओं के चित्र अत्यंत सुंदर ढंग से उकेरे गए हैं। इस कक्ष की कलाकृति अद्भुत है; लद्दाख के अल्ची दुखांग से इसकी समानता सबसे अधिक ध्यान आकर्षित करती है। अल्ची, टोलिंग और त्सापरंग की तरह, यहाँ की भित्ति चित्रकारी और म्यूरल भारतीय कश्मीर/नेपाली कला शैली के अंतर्गत आते हैं। कुछ लोग इसे अजंता शैली भी कहते हैं।

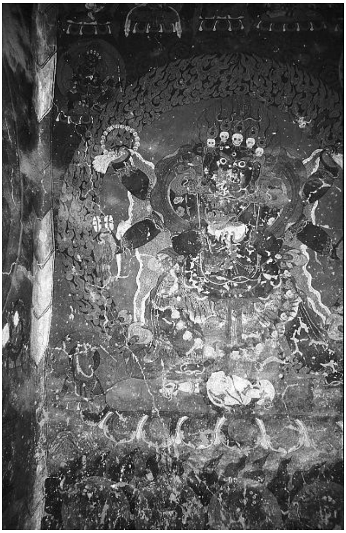
Dhankar

धंकर 3870 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और स्पीति की पूर्व सत्ता का केंद्र था। यह शिचलिंग से लगभग 9 किलोमीटर ऊपर एक खड़ी पहाड़ी पर मुख्य सड़क पर स्थित है, जो काज़ा से लगभग 25 किलोमीटर दक्षिण में है। इसे कभी-कभी ल्हा ओ पा मठ भी कहा जाता है और यह अपने अंधेरे तहखाने के लिए प्रसिद्ध है। एक भव्य पहाड़ी पर स्थित, यह मठ एक डरावना लेकिन शानदार दृश्य प्रस्तुत करता है। मठ के नीचे और चारों ओर उत्तरी हिमालय में आम तौर पर पाई जाने वाली विचित्र आकृतियों वाले बलुआ पत्थर की आश्चर्यजनक रूप से खड़ी दीवारें हैं। इसके नाम का मोटे तौर पर अनुवाद 'ऊंची चट्टानों पर आश्रय' होता है। इसकी रक्षा प्रणाली को धंकर के नाम से जाना जाता था और इन स्थानों का उपयोग लोग आक्रमणकारियों से बचने के लिए करते थे।

इसकी स्थापना 7वीं और 9वीं शताब्दी के बीच हुई थी, इसलिए यह महान अनुवादक रिनचेन ज़ंगपो से भी पहले का है। एक किंवदंती के अनुसार, स्पीति पर निर्बाध आक्रमण के बाद लद्दाख की आक्रमणकारी सेना का धंकर में स्वागत किया गया था। उन्हें खूब शराब पिलाने के बाद, स्थानीय लोगों ने अंततः उन्हें परकोटे से नीचे फेंककर पराजित कर दिया।



Dhankar village Yamantaka



इस मठ में पाँच मुख्य गिरजाघर हैं। निचले गिरजाघरों में एक बड़ा रसोईघर और दो कक्ष हैं। ऊपर स्थित निचला गिरजाघर मुख्य है।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

सभा कक्ष या दुखांग। शाक्यमुनि और उनके दो शिष्यों के दोनों ओर पुस्तकें रखी हैं। ऊपर एक और सादा कक्ष है जिसमें बुद्ध की एक प्रतिमा और कुछ अन्य छोटे कमरे हैं। मठ के ऊपर पहाड़ी पर चढ़ने पर एक छोटा चैपल है। इस कक्ष, गोग्मा ल्हाखांग में कुछ अद्भुत भित्ति चित्र हैं। दीवारों पर आठ बुद्ध आकृतियाँ बनी हैं, जिनमें औषधि बुद्ध भी शामिल हैं।

Dhankar wall paintings

धंकर के ऊपरी हिस्से में स्थानीय लोग बसे हुए हैं। उनके घर नुकीली चट्टानों से सटे हुए हैं। इन घरों के ठीक ऊपर एक पुराना तहखाना है, जिसके ऊपर जर्जर हालत में एक छोटा सा चर्च

(ज़ोंग) स्थित है। ये घर आमतौर पर बंद रहते हैं और वह चर्च (ज़ोंग) बेहद असुरक्षित है। पहाड़ी पर एक बड़ा गाँव फैला हुआ है, जिसमें घर एक दूसरे के ऊपर खूबसूरती से बने हुए हैं। मुख्य गाँव से पहले हाल ही में एक नया मठ बनाया गया है। साल के कुछ खास समय में यहाँ से लगभग 3 किलोमीटर दूर एक झील बन जाती है।

मिश्रित

ल्हालुंग मठ लिंगती घाटी में, अत्तरगु जाने वाले मार्ग के पास स्थित है। अब इस घाटी तक एक मोटर योग्य सड़क जाती है, जो तिब्बती सीमा के करीब से गुजरती है। यह गाँव 3550 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और इसका गोम्पा (मठ) भी रिनचेन ज़ंगपो से मजबूती से जुड़ा हुआ है। वास्तव में, यह क्षेत्र संभवतः रिनचेन ज़ंगपो परिवार का पैतृक घर है। चूंकि यह मठ किसी प्रमुख व्यापार मार्ग पर स्थित नहीं है, इसलिए यह माना जाता है कि इसका निर्माण लोटसावा की स्मृति में किया गया था। संभव है कि यहाँ कभी नौ चैपल रहे हों; इनमें से केवल वर्तमान सेरखांग को ही किसी एक से जोड़ा जा सकता है। यदि यहाँ इतने सारे मंदिर बनाए गए थे, तो शायद इस मठ की कल्पना भी ताबो या अल्ची की तरह ही चोस्खोरों के एक विशेष क्षेत्र के रूप में की गई थी।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

आज यह मठ पीले टोपी वाले गेलुग-पा संप्रदाय से संबंधित है, लेकिन संभव है कि पूर्व में यह साक्य-पा संप्रदाय का रहा हो, और उससे पहले यह 11वीं शताब्दी के कदम-पा संप्रदाय का रहा हो। एच. शटलवर्थ, जिन्होंने कुछ अध्ययन किए, ने 1924 में इस मठ का दौरा किया था। दुर्भाग्य से, बर्फबारी के कारण हम वहां नहीं पहुंच सके। हालांकि, तुच्ची, रोमी खालसा और ओ. सी. हांडा के विवरणों के माध्यम से, हम सेरखांग चैपल की कल्पना कर सकते हैं, जिसमें वज्रधातु मंडल की प्रतिमा सहित इक्यावन देवी-देवताओं की मूर्तियां हैं। वैरोचना प्रमुख देवता हैं, जिनकी आठ भुजाओं वाली प्रतिमा है। यहां अन्य देवी-देवताओं में प्रज्ञापारमिता अपने पति वज्रधारा (दोरजे चांग) के साथ, साथ ही ध्यानी बुद्ध अपनी पत्नियों के साथ विराजमान हैं।

मूल परिसर में बाद में नई संरचनाएं जोड़ी गईं, जिनमें प्रवेश कक्ष और तेंग्युर शामिल हैं, जिसमें एक विशाल प्रार्थना चक्र स्थापित है। सफेद मंदिर एक अलग संरचना है जिसमें वैरोचना की प्रतिमा स्थापित है। घाटी में लिंगती गांव और मुख्य सड़क के पास एक नई जलविद्युत परियोजना भी स्थित है। घाटी से दिखाई देने वाला ग्या पर्वत 6795 मीटर ऊंचा है और स्पीति की सबसे ऊंची चोटी है।

कुंगरी

स्पीति नदी के पश्चिम में स्थित एकांत पिन घाटी में इस क्षेत्र का दूसरा सबसे पुराना मठ स्थित है। अत्तर्गु में स्पीति नदी पर बने पुल से पिन घाटी तक एक सड़क जाती है। वसंत ऋतु में इस सड़क पर हिमस्खलन का खतरा रहता है और यह खतरनाक हो सकती है। मठ मुख्य सड़क से लगभग 17 किलोमीटर दूर है।

कुछ लोगों का मानना है कि मूल मंदिर गुगे काल से भी पहले का है, जबकि अन्य का मानना है कि कुंगरी गोम्पा की स्थापना संभवतः 1330 ईस्वी के आसपास हुई थी। घाटी में छह अन्य छोटे ग्राम मठ भी मौजूद हैं। पिन घाटी के सभी मंदिर गुरु रिनपोचे के सबसे पुराने तिब्बती बौद्ध संप्रदाय, तांत्रिक न्यिंगमा-पा संप्रदाय से संबंधित हैं।

कुंगरी में स्थित इमारतें अब अधिकतर हाल ही की हैं, और लगभग सभी प्राचीन कक्षों को लगातार आक्रमणकारियों द्वारा अपवित्र किया गया है। यह मठ अपनी अलग-अलग इमारतों के लिए जाना जाता है। सिखों द्वारा स्पीति को लूटने के दौरान कई भित्तिचित्र जला दिए गए थे, और अन्य को 1841 में गुलाम खान के शासनकाल में नुकसान पहुँचा।

पिन घाटी की परंपराओं ने सबसे अधिक ध्यान आकर्षित किया है। भिक्षुओं के लंबे गुंथे हुए बाल होते हैं और कुछ भिक्षु विवाहित भी होते हैं। यदि कोई प्रमुख लामा विवाह करने का निर्णय लेता है, तो उसे अपने सबसे बड़े पुत्र को बुझान नामक परंपरा को सौंपना होता है। बुझान बौद्ध लोककथाओं के घुमंतू भिक्षु गायकों के समान हैं। कई बुझान अपने संगीत उपदेश देने के लिए कुल्लू तक की यात्रा करते थे।

मुर्गा

काज़ा स्पीति की आधुनिक प्रशासनिक राजधानी है। यह दो भागों में विभाजित है। घाटी के दक्षिण-पूर्वी किनारे पर स्थित पुराने इलाकों में तिब्बती शैली के कई घर हैं जो तेजी से दम घुटते जा रहे हैं।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

भद्दी नई इमारतों के कारण। कस्बे का उत्तर-पश्चिमी भाग एक आधुनिक भारतीय बस्ती है, जिसमें पुलिस स्टेशन और जिला आयुक्त कार्यालय जैसी प्रशासनिक इमारतें हैं, जहाँ से इनर लाइन परमिट प्राप्त करना आवश्यक है।

तुच्ची के अनुसार, काज़ा के पूर्व मठ किले तक शहर से काफी ऊपर और उससे भी आगे 4000 मीटर से अधिक की ऊंचाई पर पहुंचा जा सकता था।

चिलचिलाती धूप में, हम उस चढ़ाई की शुरुआत करते हैं जो हमें वहाँ ले जाती है...

मठ, जिसकी झलक हमें एक दरार से दिखाई देती है।

ऊंचे पहाड़ों पर, एक जीवित चट्टान पर, वहाँ एक

बाज़ का घोंसला। हम इस सड़क पर धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं, अगर इसे सड़क कहा जा सकता है तो।

इसे पथरीला और बेहद खड़ी ढलान वाला कहा जा सकता है, इस पर चलना संभव नहीं है।

बिना फिसले या पत्थर गिराए एक कदम भी न रख पाना।"

“मठ के चारों ओर ऊँची दीवारें बनी हुई हैं जो किनारे पर स्थित हैं।”

भयानक खड़ी चट्टानों का। विशाल दीवारें, रंगी हुई

सफेद, लाल और काले रंग की धारियाँ, जिनमें काफी झुकाव है।

गोम्पा को एक मजबूत मध्ययुगीन किले का रूप प्रदान करें।

तांबे के तुरों की खोखली, गंभीर ध्वनि सुनाई दी।

लामा के सम्मान में भिक्षु… हम तस्वीरें ले पाए।

ये मन्नत संबंधी शिलालेख… ये महत्वपूर्ण हैं क्योंकि

गागास के नामों को संरक्षित करें, क्योंकि उन्हें इसी नाम से पुकारा जाता था।

"स्पीति के नोनोस।"

हमें अस्पष्ट दिशा-निर्देश दिए गए थे, यहाँ तक कि हमें यह भी नहीं पता था कि आगे क्या मिलेगा, फिर भी हमने इस कभी महान रहे किले के खंडहरों को खोजने का प्रयास किया। रास्ता वाकई बेहद खड़ी चढ़ाई वाला था, जो नए शिव मंदिर के उत्तर में एक नए मठ के ऊपर स्थित चट्टानों पर

था। लगभग 300 मीटर ऊपर जाने के बाद भी रास्ता बेहद खड़ी और फिसलन भरी थी, खासकर मार्च के अंत में जब चारों ओर बर्फ थी। अफसोस की बात है कि मठ हमें नहीं मिला, क्योंकि उत्तर-पश्चिम से बर्फीले बादल छा गए थे। स्थानीय लोगों के अनुसार, अच्छे मौसम में भी इस पहाड़ पर चढ़कर वापस आने में छह घंटे लग सकते हैं।

आज काज़ा में, शहर को विभाजित करने वाली घाटी के ठीक उत्तर में, एक नया साक्या-पा मठ बनाया गया है। इसमें अद्भुत नई प्रतिमाएं हैं और पास ही में 2008 में दलाई लामा की यात्रा के लिए निर्माण कार्य चल रहा है।

हास्य

कोमिक गाँव के पास हिक्किम का पुनर्निर्मित साक्या-पा मठ है, जिसे आमतौर पर तांग्युद गोम्पा के नाम से भी जाना जाता है। वास्तव में, यह वही पूर्व काज़ा मठ है जिसकी हम खोज कर रहे थे और जिसका विस्तृत वर्णन तुच्ची ने किया है। यह संभवतः 14वीं शताब्दी के आरंभ का है, जब साक्या संप्रदाय ने मंगोलों के पहले आक्रमण के सहयोग से तिब्बत में अपना विस्तार किया था। इसका संबंध साक्या-पा द्वारा साहित्य के महान विस्तार के काल से है, इसीलिए इसका नाम तांग्युद पड़ा। तेंग्युर 87 खंडों का एक तांत्रिक ग्रंथ है। परिसर की किले जैसी संरचना से पता चलता है कि यह लूटपाट का शिकार हुआ होगा।

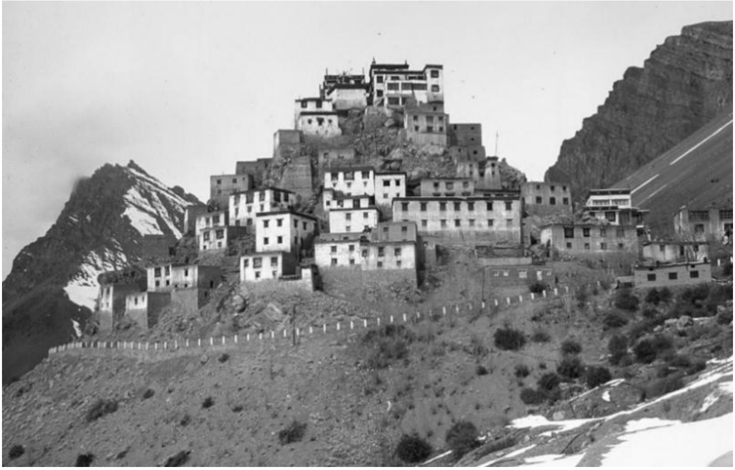
अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

मंगोलों जैसी शक्तिशाली ताकतें, जिन्होंने 17वीं शताब्दी में तिब्बत और लद्दाख के बीच युद्ध के दौरान अपना योगदान दिया।

को

स्पीति में की मठ सबसे बड़ा है, जो लगभग 4154 मीटर (13500 फीट) की ऊंचाई पर एक पहाड़ी की चोटी पर भव्य रूप से स्थित है। इसकी इमारतें इस खड़ी ढलान वाली पहाड़ी के किनारे से चिपकी हुई हैं, जो परिदृश्य से काफी ऊपर नाज़ुक स्थिति में टिकी हुई हैं। काज़ा से सड़क मार्ग से लगभग 45 मिनट में यहां पहुंचा जा सकता है।

की का इतिहास अच्छी तरह से स्थापित नहीं है, यहाँ तक कि इसकी स्थापना कब हुई, यह भी स्पष्ट नहीं है। स्थानीय परंपरा के अनुसार, इसका संबंध 11वीं शताब्दी में ड्रोमटन से है, लेकिन विद्वान इस बात से सहमत नहीं हैं। सबसे संभावित मत यह है कि इस क्षेत्र का मूल मठ ड्रोमटन द्वारा विकसित किया गया था, लेकिन की पहाड़ी की ऊँची चोटियों पर नहीं, बल्कि स्पीति नदी के पार रंगरिक में, जहाँ आज भी एक गाँव बसा हुआ है। इसके पीछे तर्क यह है कि 11वीं शताब्दी के मठ आमतौर पर समतल भूमि पर बनाए जाते थे, जैसे कि लेह के पास थिकसे के पास स्थित ताबो, अल्ची और नगार-मा।



कौन सा गोम्पा

इन सभी बातों से यह संकेत मिलता है कि की (Ki) रंगरिक में स्थित एक पूर्व मंदिर का नया भंडार स्थल रहा होगा, लेकिन यह कब हुआ, यह स्पष्ट नहीं है। क्या आज की संरचना 14वीं शताब्दी के शाक्य काल की है, जब विदेशी आक्रमणकारी अधिक आम थे और मठों को अधिक रक्षात्मक स्थिति में बनाया जाता था? की (Ki) निश्चित रूप से बाद में गेलुग-पा मठ बन गया और अपने गौरवशाली इतिहास में बार-बार लूटे जाने के कारण एक समृद्ध स्थान रहा होगा। 1975 के

भूकंप ने भी इसे काफी नुकसान पहुंचाया, लेकिन की (Ki) बार-बार खड़ा हुआ है और एक बार फिर खड़ा हो रहा है।

1975 के भूकंप और 11 अगस्त 2000 को दलाई लामा द्वारा कालचक्र दीक्षा देने के लिए किए गए हालिया दौरे के बाद से, परिसर का काफी विस्तार हो चुका है और आगंतुकों का स्वागत किया जाता है। इस घटना की याद में एक नई इमारत बनाई गई है। मुख्य परिसर अब तीन मंजिलों पर बना है।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

कई स्तरों पर बसा हुआ, पश्चिम की ओर एक विशाल नया दुखांग (मंदिर का मंदिर) और विस्तारित भिक्षु आवास हैं। हालांकि, की का नजारा आज भी भव्य है और इसके पुराने आकर्षण पहले की तरह ही लुभावने हैं।

की मठ का नक्शा

निचले तल पर भिक्षुओं के रहने का स्थान, एक विशाल रसोईघर, विशाल प्रार्थना चक्र वाला मणि ल्हाखांग स्थित है, और ऊपर की ओर नया दुखांग है, जिसका आंतरिक भाग अभी पूरी तरह से सजाया जाना बाकी है। पूर्वी दिशा में स्थित कक्ष ऐतिहासिक दृष्टि से अधिक महत्वपूर्ण हैं, जिनमें छोटे दरवाजों से प्रवेश किया जाता है। नाको गुरसुम कक्ष एक अद्भुत कमरा है जिसके एक छोर पर कमर की ऊंचाई पर असामान्य रूप से क्रोधित और भयभीत रक्षकों की मूर्तियां बनी हुई हैं। यहां पांच रक्षकों को देखा जा सकता है जो आमतौर पर मठों के गोन्खांगों में पाए जाते हैं। इनमें महाकाल, दोरजे फागमो के साथ डेमचोक, यमंतका, अश्व रक्षक पाल्डेन ल्हामो और दो अन्य अज्ञात रक्षक शामिल हैं, जिनमें से एक लाल और एक पीला है।

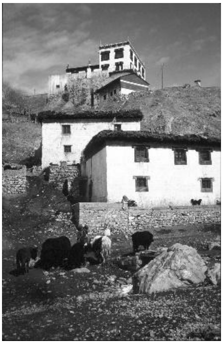
अगले कमरे, त्सोम ल्हाखांग में पुस्तकें और दो चोर्टेन हैं। थोड़ा ऊपर जाने पर, अगला कमरा गोन्खांग है जिसमें ढकी हुई मूर्तियाँ और मुखौटे हैं। सबसे ऊपरी तल पर कुतांग है, जो एक साधारण रूप से सजा हुआ कक्ष है, लेकिन इसमें वज्र वराही का एक अनोखा चित्र है, जो काठमांडू घाटी में आमतौर पर पाए जाने वाले सूअर के सिर वाले देवता हैं। ज़िमशुंग यहाँ ऊपर

स्थित दूसरा कमरा है, जिसमें एक सिंहासन और मैत्रेय की मूर्ति के दोनों ओर पुस्तकें रखी हैं। खड़ी सीढ़ियों से दक्षिण की ओर मठ परिसर से बाहर निकलकर लगभग 30 मिनट में नीचे गाँव तक पैदल जाया जा सकता है। इस पैदल यात्रा के दौरान पूरे मठ और उसके मनमोहक परिवेश का सुंदर दृश्य दिखाई देता है।

अध्याय ग्यारह: लद्दाख और स्पीति

किब्बर

किब्बर मठ, की से 30 मिनट की ड्राइव पर स्थित किब्बर गाँव में है। किब्बर गाँव 4370 मीटर (14,200 फीट) की ऊँचाई पर बसा है, जो इसे दुनिया के सबसे ऊँचे गाँवों में से एक बनाता है। यहाँ की इमारतें और घर पत्थर से बने हैं। पहाड़ियों के पार चिचम गाँव स्थित है।



किब्बर मठ और आगंतुक

किब्बर स्थित मठ बहुत पुराना नहीं है, शायद 15वीं शताब्दी से थोड़ा ही पुराना है। यहाँ की अधिकांश इमारतें हाल ही में बनी हैं; हालाँकि, दो कक्ष प्राचीनता दर्शाते हैं। निचले कक्ष, जिसे योगमा ल्हाखांग कहा जाता है, में कुछ पुराने भित्तिचित्र हैं, जिनमें से एक में घोड़े पर सवार रक्षक और बुद्ध की पाँच पंक्तियों की छवियाँ हैं। इस कक्ष के बगल में एक बड़ा प्रार्थना चक्र कक्ष है। ऊपरी तल पर एक और पुराना कक्ष है, जिसमें अज्ञात काल की पुस्तकें और थांगका (पारंपरिक बुद्ध-चित्र) रखे हैं।

पुनः स्थापित ला डार्चा मेला यहाँ जुलाई में आयोजित होता है। पहले यहाँ मध्य गुगे जैसे दूर-दराज के इलाकों से लुटेरे और यात्री आते थे।

विज्ञप्ति

यह गाँव स्पीति घाटी के उत्तरी छोर पर स्थित है; मनाली से आने पर स्पीति में पहुँचने वाला यह पहला गाँव है। लोसार में एक छोटा मठ है। फसल कटाई के मौसम में लोसार गाँव में याक नृत्य का आयोजन होता है।

डोलानजी बोन मठ

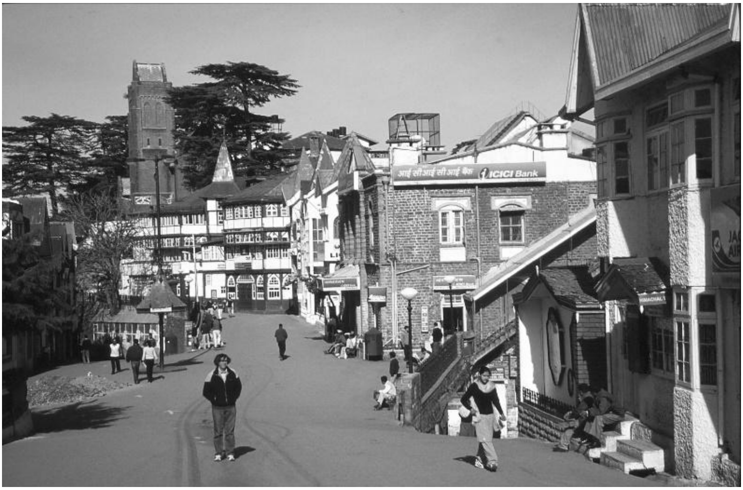
यह मठ पूरी तरह से गुगे क्षेत्र में स्थित नहीं है, लेकिन बोन धर्म में रुचि रखने वालों के लिए इसका विशेष महत्व है। काठमांडू घाटी में स्थित त्रितेन नोरबुत्से के साथ यह मठ एक सक्रिय बोन केंद्र को देखने का दुर्लभ अवसर प्रदान करता है।

1970 के दशक के मध्य में स्थापित यह मठ सोलन शहर से लगभग 16 किलोमीटर दूर स्थित है, जो कालका और शिमला के लगभग मध्य में पड़ता है। तिब्बत के शिगत्से के पास स्थित मूल बोन मठ के नाम पर इसे न्यू मेनरी भी कहा जाता है। यह एक विशाल, हालांकि एकांत परिसर है। मुख्य दुखांग में बोन धर्म के प्रमुख देवता टोनपा शेनराब मिवोचे की एक विशाल प्रतिमा स्थापित है।

उनके चारों ओर चार बॉन लॉर्ड्स की हज़ार छोटी-छोटी मूर्तियाँ हैं। गोन्खांग भी देखने लायक है, लेकिन यहाँ का मुख्य आकर्षण लोसार नव वर्ष पर होने वाला बॉन चाम नृत्य उत्सव है।

हिंदुओं के लिए, पास ही में जाटोली में एक भव्य शिव मंदिर है।

डोलानजी बोन मठ



शिमला हाई स्ट्रीट

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

अध्याय बारह

व्यावहारिक जानकारी

वीजा

चीन/तिब्बत: चीन जाने के लिए सभी विदेशियों को वीज़ा की आवश्यकता होती है, जिसे देश के बाहर ही प्राप्त करना होता है। काठमांडू में, तिब्बत के लिए समूह वीज़ा/परमिट आमतौर पर केवल अनुरोधित अवधि के लिए ही जारी किए जाते हैं, और यात्रा के दौरान आपको किसी स्थानीय यात्री के साथ समूह में यात्रा करनी होगी। यदि आपके पास पहले से ही व्यक्तिगत चीनी वीज़ा है, तो वह अमान्य हो सकता है। चीन में पहले से मौजूद विदेशियों के लिए, तिब्बती क्षेत्र में प्रवेश के लिए अतिरिक्त परमिट पहले से प्राप्त करना आवश्यक है। चीन के भीतर भी आवागमन की स्वतंत्रता, होटल और परिवहन पर नए प्रतिबंध लागू हैं। स्थिति में नियमित रूप से और बिना किसी पूर्व सूचना के परिवर्तन होते रहते हैं, इसलिए नवीनतम जानकारी के लिए अपने स्थानीय दूतावास से संपर्क करें। अधिक जानकारी के लिए www.tibettravel.org देखें।

भारत में सभी विदेशियों को वीजा की आवश्यकता होती है। नियमित पर्यटक वीजा के लिए इसे पहले से ही देश के बाहर प्राप्त करना होता है। अधिकांश पर्यटक अब ई-वीजा के लिए ऑनलाइन आवेदन करते हैं, जो अपेक्षाकृत आसान है। इस लेख को लिखते समय, यह वीजा केवल 28 हवाई अड्डों और 5 बंदरगाहों पर प्रवेश की अनुमति देता है: https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html मुख्य प्रवेश हवाई अड्डे दिल्ली, मुंबई, चेन्नई और कोलकाता हैं, लेकिन अन्य क्षेत्रीय शहरों को भी इसमें जोड़ा गया है। अभी तक ई-वीजा का उपयोग भूमि सीमाओं पर प्रवेश के लिए नहीं किया जा सकता है, लेकिन इसमें बदलाव हो सकता है, इसलिए जांच कर लें। वर्तमान में वीजा सीमित/एकाधिक प्रवेश के साथ दो महीने के लिए वैध है। हिंदुस्तान-तिब्बत राजमार्ग से स्पीति जाने वाले यात्रियों को इनर लाइन परमिट की भी आवश्यकता होती है। यह शिमला, रेकोंग पेओ या काजा में जारी किया जाता है। इसके लिए दो फोटो, पासपोर्ट विवरण की एक प्रति, भारतीय वीजा और ट्रैवल एजेंट की मुहर (100-150 रुपये) की आवश्यकता हो सकती है। परमिट अधिकारियों द्वारा निःशुल्क जारी किया जाता है। यदि काजा में जारी किया जाता है, तो पुलिस की मुहर भी आवश्यक होती है। यह सुनिश्चित करने के लिए ध्यानपूर्वक जांच करें कि तिथियां सही ढंग से दर्ज की गई हैं!

नेपाल में सभी विदेशियों को यात्रा के लिए वीज़ा की आवश्यकता होती है। यह वीज़ा आगमन पर हवाई अड्डे या सीमावर्ती क्षेत्र से प्राप्त किया जा सकता है, या पहले से ही नेपाली दूतावास या वाणिज्य दूतावास से खरीदा जा सकता है। वर्तमान में 30 दिन के वीज़ा की कीमत 50 अमेरिकी डॉलर और 90 दिन के बहु-प्रवेश वीज़ा की कीमत 125 अमेरिकी डॉलर है। कोविड आदि से संबंधित नवीनतम जानकारी के लिए अपने स्थानीय दूतावास से संपर्क करें। पश्चिमी नेपाल और ऊपरी मुस्तांग के लिए विशेष ट्रेकिंग परमिट की आवश्यकता होती है।

धन

तिब्बत में अधिकांश पर्यटकों को हर जगह नकदी का उपयोग करना पड़ता है, लेकिन भारत में क्रेडिट/डेबिट कार्ड का उपयोग किया जा सकता है और अधिकांश बस्तियों में एटीएम मिल जाते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में और एटीएम या कार्ड के खराब होने की स्थिति में, पर्याप्त नकदी साथ रखें।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

तिब्बत के ग्रामीण इलाकों में पैसे बदलने की कोई सुविधा नहीं है, इसलिए सुनिश्चित करें कि आप ल्हासा में या किसी भी सीमा पर पर्याप्त पैसे ले लें। भारत और नेपाल के पहाड़ी क्षेत्रों के लिए भी यही बात लागू होती है। काठमांडू में पैसे बदलना त्वरित और आसान है।

अहिंसा (हत्या के निषेध) के बहाने

किसी भी जीवित वस्तु के मामले में, कोई व्यक्ति विदेशी को भुगतान करने के लिए मजबूर कर सकता है।

हर चीज के लिए भारी कीमत चुकानी पड़ती है। यदि पाप करना ही है, तो उससे लाभ उठाना ही बेहतर है।

अधर्म से अधिकतम संभव लाभ प्राप्त होता है।

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

महत्वपूर्ण नोट: यदि आप स्पीति और किन्नौर जा रहे हैं, तो शिमला से निकलने से पहले वहां खर्च होने वाले सभी पैसे बदलवा लें। हालांकि रेकोंग पेओ, ताबो और काज़ा में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की शाखाएं हैं, लेकिन पैसे बदलना बहुत मुश्किल और पेचीदा है। एटीएम भी बहुत कम हैं।

स्वास्थ्य

तिब्बत आज भी एक जंगली इलाका है, जहाँ स्वास्थ्य और स्वच्छता पश्चिमी देशों के मानकों के अनुरूप नहीं हैं। यही बात भारत और नेपाल पर भी लागू होती है। पर्यटकों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे क्या और कहाँ खा रहे हैं। बिना छिलके वाले फल या सलाद न खाएँ। दस्त होने पर पानी की कमी से बचने का ध्यान रखें। अच्छी बात यह है कि तिब्बत के गेस्टहाउस और होटल थर्मस में उबला हुआ पानी उपलब्ध कराते हैं, जिसका उपयोग कई कामों के लिए किया जा सकता है।

पेय पदार्थों के अलावा, आप इंस्टेंट सूप, पॉट नूडल्स और मैश किए हुए आलू भी 'पका' सकते हैं। पर्यटकों को सलाह दी जाती है कि वे अपनी यात्रा सूची में ऐसे आपातकालीन खाद्य पदार्थों के साथ-साथ डिब्बाबंद मछली, चॉकलेट आदि भी शामिल कर लें, और भारत और नेपाल के लिए सुविधा के तौर पर एक छोटी केतली भी रखें। एक और सटीक उद्धरण, लेकिन कितना सटीक!

अपनी प्यास बुझाने के लिए हमें स्वयं ही अपने पेट को भरना होगा।

करिथा नदी के मटमैले और काले पानी से भरी बोतलें

स्याही की तरह; इसे जमने के लिए छोड़ना ठीक नहीं है। इसमें अभ्रक की मात्रा बहुत अधिक होती है।

और रेत, ऐसा लगता है मानो कोई उसे निगल रहा हो।

यह बेहद गंदा सूप है; और इससे हमारी प्यास भी नहीं बुझती…

लेकिन डिब्बाबंद खाने पर कोई हमेशा के लिए जीवित नहीं रह सकता...

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

भारत और नेपाल के कुछ हिस्सों में मलेरिया का खतरा है, लेकिन तिब्बत में नहीं। हालांकि, चूंकि अधिकांश पर्यटक गर्मियों के महीनों में भारत के उन हिस्सों से तिब्बत की यात्रा करते हैं जहां मलेरिया मौजूद है, इसलिए घर से निकलने से पहले अपने डॉक्टर से रोकथाम और उपचार संबंधी नवीनतम सलाह अवश्य ले लें। अधिकांश बड़े गांवों में दवा की दुकानें हैं। अन्य जगहों पर जोखिम अधिक है। पेट, गले और सर्दी-जुकाम की पर्याप्त दवाएं जरूर ले जाएं।

ध्यान रखें कि तिब्बत में एक छोटी सी दुर्घटना भी गंभीर परिणाम दे सकती है, क्योंकि यह इलाका बेहद दूरस्थ है। गिरने से बचने की कोशिश करें! निकटतम अस्पताल ल्हासा, काठमांडू, शिमला और लेह में हैं।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

ऊंचाई

ल्हासा में हवाई यात्रा के दौरान, 3650 मीटर की ऊंचाई देखकर पर्यटक दंग रह जाएंगे। पहला दिन आराम करने और चाय, शीतल पेय या पानी पीने में व्यतीत करें। खुद पर ज़्यादा ज़ोर न डालें! सिरदर्द हो सकता है, जिसे ज़रूरत पड़ने पर दर्द निवारक दवाओं से ठीक किया जा सकता है। हमने पाया है कि होम्योपैथिक कोका की गोलियां ऊंचाई पर बहुत राहत देती हैं। शुरुआत में अधिकांश मठों तक जाने वाली कई सीढ़ियों पर धीरे-धीरे चलना ज़रूरी हो सकता है और तस्वीरें लेने के लिए रुकना आराम करने का अच्छा बहाना है! वातावरण के अनुकूल होने के लिए खूब पानी पीते रहें।

काठमांडू से सड़क मार्ग से तिब्बत में प्रवेश करना जोखिम भरा हो सकता है, क्योंकि न्यालम में ऊंचाई 1300 मीटर से बढ़कर 3750 मीटर हो जाती है, जबकि क्यिरोंग में यह थोड़ी कम होती है। कैलाश जाने से पहले यहां, और निश्चित रूप से सागा में, एक अतिरिक्त दिन बिताना समझदारी भरा कदम होगा। कुछ लोग इससे पहले नेपाल में ही ऊंचाई वाले स्थानों पर समय बिताते हैं। सिमिकोट से सीधे मार्ग से ट्रेकिंग करने से अनुकूलन में मदद मिल सकती है, हालांकि सीमा से दारचेन तक ऊंचाई में काफी वृद्धि होती है। लिमी घाटी के रास्ते तिब्बत पहुंचने का मतलब है सिमिकोट से निकलने के तुरंत बाद अनुकूलन के लिए कुछ दिन लगना, इसलिए तिब्बत से निकलते समय इस मार्ग को चुनना बेहतर है।

स्पीति, जो अधिकतर 3800 मीटर और 4400 मीटर की ऊँचाई के बीच स्थित है, तक सड़क मार्ग से दक्षिण-पश्चिम में शिमला (2205 मीटर) से, उत्तर-पश्चिम से मनाली और रोहतांग ला (3978 मीटर) होते हुए कुंजुम ला (4550 मीटर) से, या उत्तर में लद्दाख से बरालाचा ला (4950 मीटर) होते हुए कुंजुम ला (4550 मीटर) से पहुँचा जा सकता है। इसलिए ऊँचाई से संबंधित समान समस्याओं की आशंका है, और ऊपर वर्णित सामान्य सावधानियों का पालन किया जाना चाहिए।

सामान्य उपकरण

ध्यान रखें कि दिन के समय भले ही धूप तेज़ हो, लेकिन तिब्बत में सूर्यास्त के बाद अत्यधिक ठंड हो जाती है। स्पीति और लद्दाख में भी यही स्थिति है। यदि आप तिब्बत जा रहे हैं, चाहे ट्रेकिंग के लिए या नहीं, तो आपको एक अच्छा चार-मौसम वाला स्लीपिंग बैग चाहिए होगा। ऊंचे पहाड़ों की यात्राओं के लिए डाउन जैकेट और ओवरट्राउजर भी उपयुक्त हैं और निचले स्तर की यात्राओं में भी काम आएंगे। कैलाश कोरा के लिए अच्छे तलवों वाले मजबूत वॉकिंग बूट आवश्यक हैं और अन्य सभी स्थलों पर घूमने के लिए भी ये अधिक आरामदायक हो सकते हैं, क्योंकि ज़मीन ऊबड़-खाबड़ है। पश्चिमी नेपाल और मुस्तांग में ट्रेकिंग के लिए उपकरणों की पूरी सूची आवश्यक है।

एमएपीएस

अब कई नए मानचित्र उपलब्ध हैं, जिनकी सटीकता लगातार बढ़ रही है। निम्नलिखित मानचित्र काठमांडू स्थित मैप हाउस द्वारा निर्मित किए गए हैं:

ऊपरी और निचला मुस्तांग 1: 90,000 बोन की भूमि: ऊपरी और निचला डोल्पो 1: 125,000 करनाली ट्रेकिंग 1: 200,000

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

सुदूर पश्चिम (जीएचटी) 1: 150,000 रारा झील और जुमला 1: 150,000 कैलाश/ मानसरोवर/साईपाल बीसी 1: 200,000

स्पीति के लिए हिमाचल प्रदेश पर्यटन बोर्ड द्वारा जारी हिमाचल पर्यटन मानचित्र देखें।

कैलाश तक पहुँचना

सबसे आसान विकल्प ल्हासा या काठमांडू से हैं। काठमांडू से दो रास्ते हैं – या तो क्यिरोंग (और सड़क की मरम्मत होने पर झांगमू होते हुए), सागा और परयांग होते हुए सड़क मार्ग से, या फिर सिमिकोट से पश्चिम नेपाल होते हुए पैदल यात्रा करना। इसके लिए नेपालगंज होते हुए घरेलू उड़ान की आवश्यकता होती है, और सिमिकोट से हिल्सा सीमा तक की यात्रा में लगभग छह दिन लगते हैं, या यदि नई सड़क बनकर तैयार हो जाए तो इससे कम समय भी लग सकता है। चीन/तिब्बत सीमा को ज़ेर (शेर) में पार किया जाता है। एक सड़क पुरंग (तकलाकोट) और फिर गुरला मंधाता और मानसरोवर झील से होते हुए दारचेन तक जाती है।

काठमांडू से काठमांडू तक का रास्ता लंबा है, लेकिन बेहद खूबसूरत है। हालांकि आने-जाने का रास्ता लगभग एक जैसा ही है, फिर भी हर दिशा का नज़ारा अलग है और मौसम के साथ बदलता रहता है। पहाड़ों और प्राकृतिक नज़ारों से प्यार करने वालों के लिए यह सफ़र बेहद शानदार है। अगर आपके पास एक-दो दिन ज़्यादा हों, तो वापसी यात्रा में बिना ज़्यादा दूरी तय किए एवरेस्ट बेस कैंप का चक्कर भी लगाया जा सकता है।

ऊर्जावान भारतीय तीर्थयात्री दार्चुला से पैदल यात्रा शुरू कर सकते हैं, जिसमें आठ से नौ दिन लग सकते हैं। इस यात्रा में लिपुलेख दर्रा पार करके तकलाकोट तक उतरना शामिल है। अधिकांश भारतीय तीर्थयात्री सिमिकोट के लिए हवाई जहाज से जाते हैं, फिर हेलीकॉप्टर से हिल्सा की छोटी उड़ान भरते हैं और चीनी बसों से दार्चेन तक जाते हैं। इनमें से अधिकांश को ऊंचाई पर होने वाली समस्याओं का सामना करना पड़ता है; कुछ के लिए यह यात्रा बेहद खतरनाक भी हो सकती है!

परिवहन और यात्रा शैली: कई विकल्प मौजूद हैं, लेकिन चीनी अधिकारियों द्वारा इन सभी पर कड़ा नियंत्रण रखा जाता है और यात्रा की पूरी अवधि के लिए व्यवस्था की जाती है। तिब्बत में स्वतंत्र यात्रा के दिन अब बीत चुके हैं।

कैलाश और गुगे की यात्रा हमेशा चुनौतीपूर्ण, असुविधाजनक और थका देने वाली होती है। इसके लिए अच्छी सेहत और आमतौर पर पर्याप्त धन की आवश्यकता होती है। 'सभ्यता' बहुत दूर, काठमांडू या ल्हासा में है। मुख्य सड़कें पक्की हैं, लेकिन हिमालय का पहाड़ी इलाका अप्रत्याशित है, चाहे वह तिब्बत हो, भारत हो या नेपाल।

ल्हासा से

यह सबसे तेज़ विकल्प तो नहीं है, लेकिन निश्चित रूप से सबसे आकर्षक विकल्पों में से एक है ल्हासा से शुरुआत करना। आधुनिक अतिक्रमणों के बावजूद यह एक आकर्षक स्थान बना हुआ है। शहर के प्रमुख आकर्षणों में पोटाला, जोखांग मंदिर, बरकोर बाज़ार, ड्रेपुंग, सेरा और गंडेन मठ शामिल हैं। हवाई मार्ग से आने वाले कुछ पर्यटक यारलुंग नदी के किनारे यात्रा करते हैं।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

लासा पहुंचने से पहले घाटी से होते हुए साम्ये मठ, मिंद्रोलिंग और भव्य याम्बुलकंग (जो संभवतः पहले तिब्बती राजा न्यात्री त्सेनपो का महल था) तक का भ्रमण करें। स्रोंगत्सेन गम्पो ने भी अपने शासनकाल में इस महलनुमा किले का उपयोग किया था।

ल्हासा से पश्चिम की ओर शिगात्से (शिगात्से) जाने वाली सड़क तीन रास्तों में से किसी एक से होकर गुजरती है। सबसे कम इस्तेमाल होने वाला उत्तरी मार्ग यांगपार्चेन की ओर जाता है और फिर ऊंचे दर्रों को पार करता है, लेकिन यहां के नज़ारे कम ही देखने को मिलते हैं। तेज़ गति वाला मार्ग अब त्सांगपो घाटियों से होकर जाता है। 'ऐतिहासिक' मार्ग कंबा ला को पार करता है और फिर खूबसूरत यामद्रोक त्सो झील के किनारे-किनारे चलता है। सर फ्रांसिस यंगहसबैंड द्वारा 1903 में इस्तेमाल किए गए मार्ग का अनुसरण करते हुए, यह कारो ला को पार करके ग्यांगत्से तक जाता है।

ग्यांगत्से का तिब्बती इलाका अपने अनोखे घरों, भव्य किले और अद्भुत पालकोर चोइदे स्तूप से घिरे शानदार कुंबुम मठ परिसर के साथ एक मनमोहक क्षेत्र है। शिगात्से यहाँ से कुछ घंटों की ड्राइव पर है। शालू मठ इस सड़क के दक्षिण में स्थित है। शिगात्से से, जहाँ प्रभावशाली ताशी ल्हुनपो मठ (और एक चैपल में मैत्रेय की विशाल प्रतिमा) है, सड़क ल्हात्से की ओर जाती है। यहाँ से सड़क राका त्सांगपो की घाटी से होते हुए सागा तक जाती है, जहाँ यह नीचे वर्णित काठमांडू से आने वाले मार्ग से जुड़ जाती है। एक वैकल्पिक लंबा मार्ग टिंगरी से होकर जाता है, जहाँ से एवरेस्ट और चो ओयु के दृश्य दिखाई देते हैं, और फिर पेखु त्सो झील से होते हुए सागा तक पहुँचता है।

काठमांडू से

नेपाल से तिब्बत की कोई भी यात्रा जीवंत राजधानी काठमांडू से शुरू होगी। यहाँ आने वाले मेहमानों के लिए कई दर्शनीय स्थल मौजूद हैं। काठमांडू, पाटन और भक्तपुर के दरबार चौक, स्वयंभूनाथ परिसर और बोधनाथ स्तूप अवश्य देखें। अन्य कम प्रसिद्ध स्थानों में कीर्तिपुर, बुंगमती, कोकाना, चापागाँव, दक्षिणकाली, फरपिंग और सांखु शामिल हैं।

उम्मीद है कि झांगमू और न्यालम होते हुए काठमांडू से तिब्बत जाने वाला मूल मार्ग फिर से खुल जाएगा, लेकिन इस बीच लैंगटांग के नीचे त्रिशुली घाटी में रसुवा से एक नया रास्ता खुल गया है। सीमा से सड़क गणेश हिमालय की चोटियों के नीचे स्थित प्राचीन ऐतिहासिक बस्ती क्यिरोंग से होकर ऊपर चढ़ती है। और ऊपर चढ़ते हुए, सड़क शीशापांगमा की पश्चिमी पर्वत श्रृंखलाओं के नीचे पठार तक पहुँचती है और फिर सागा शहर की ओर उतरती है। यहाँ से मार्ग पश्चिम की ओर कैलाश की ओर जाता है।

नेपाल में 2015 के विनाशकारी भूकंपों से पहले, काठमांडू से तिब्बती सीमा पर स्थित कोडारी तक की यात्रा में लगभग चार से पाँच घंटे लगते थे। रास्ते में धुलिखेल में जलपान की व्यवस्था है और वहाँ से हिमालय श्रृंखला के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं। मैत्री पुल से सीमा पार करने के

बाद, सड़क झांगमू की ओर खड़ी चढ़ाई पर जाती है। यह कस्बा कभी चहल-पहल से भरा रहता था; संकरी गलियों में ट्रकों की कतारें लगी रहती थीं और अक्सर लंबा जाम लग जाता था, क्योंकि सड़क ट्रकों के गुजरने के लिए बहुत संकरी थी। यहाँ चीनी औपचारिकताएँ कुशलतापूर्वक पूरी की जाती थीं।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

झांगमू से सड़क एक भव्य घाटी से होते हुए खड़ी चढ़ाई पर चढ़ती है; केवल एक घंटे में आप 3700 मीटर की ऊंचाई पर स्थित न्यालम पहुंच जाएंगे, जहां ऊंचाई में एक अद्भुत बदलाव देखने को मिलेगा। ऊंचाई के लक्षणों से राहत पाने के लिए आराम करें और खूब सारी चाय पिएं, और बेहतर होगा कि आप यहां एक अतिरिक्त दिन बिताकर शीशापांगमा के नीचे की घाटी का भ्रमण करें।

न्यालम से निकलने के तुरंत बाद एक गुफा आती है जहाँ मिलारेपा ने ध्यान किया था और जहाँ अब एक काग्यु-पा मठ बना हुआ है। सड़क आगे बढ़ते हुए लालुंग ला दर्रे को पार करती है, जहाँ से हिमालय की चोटियों, विशेष रूप से शीशापांगमा, फुरबी च्याचू, दोरजे लकपा, गौरी शंकर और मेनलुंगत्से के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं।

इस व्यूप्वाइंट से कुछ ही आगे, 'कारों का प्रवेश वर्जित' लिखा हुआ एक छोटा रास्ता बाईं ओर पेखु त्सो झील की ओर जाता है, जो माउंट शिशापंगमा से होकर गुजरता है। न्यालम से पांच घंटे की दूरी पर पेखु त्सो झील के पास एक बहुत ही साधारण गेस्टहाउस है। यहां से सड़क तीन दर्रों को पार करते हुए सागा (4300 मीटर) तक पहुंचती है। न्यालम से सागा तक पहुंचने में लगभग आठ से नौ घंटे लगते हैं। सागा में होटलों और गेस्टहाउसों की सीमित संख्या है।

पश्चिम की ओर जाने पर, मार्ग विविध है, जिसमें निचले दर्रे और दक्षिण की ओर कुछ मनोरम दृश्य दिखाई देते हैं। सागा से परयांग पहुँचने में लगभग पाँच से छह घंटे लगते हैं। द्रोंगबा पहुँचने से पहले कुछ दर्रे पार करने पड़ते हैं, जहाँ एक गेस्टहाउस, कैफ़े और एक बहुत ही रोचक मठ है। द्रोंगबा से निकलने के बाद मार्ग अधिकतर समतल है, क्योंकि सड़क नेपाल के मुस्तांग पर्वतों के बीच से होकर गुजरती है। दक्षिण की ओर मनास्लू, अन्नपूर्णा और धौलागिरी पर्वतमालाएँ भी देखी जा सकती हैं।

त्सांगपो नदी के पास यहाँ कुछ शानदार रेत के टीले हैं। परयांग के पास पहुँचने पर घाटियाँ चौड़ी हो जाती हैं, जहाँ याक के झुंड चरते नज़र आते हैं। सूर्यास्त के समय मैदान सुनहरे रंग में रंग जाते हैं, जो पीछे के मनमोहक पर्वतीय दृश्य को और भी खूबसूरत बना देते हैं, जिनमें ऊपरी डोलपो की चोटियाँ, जिनमें डैनफेसेल की नुकीली चोटी भी शामिल है, दिखाई देती हैं।

परयांग से मानसरोवर झील तक 250 किलोमीटर की दूरी तय करने में लगभग सात घंटे लगते हैं। मरियम ला नदी पार करने के बाद आप अंततः गुंग ग्यो नामक एक बेहद नीली झील पर पहुँचते हैं। बोन जनजाति में इसे गुंग ग्यू गुलमो के नाम से जाना जाता है और बोन ग्रंथों में इसका उल्लेख शांगशुंग की चार झीलों में से एक के रूप में मिलता है। कैलाश पर्वत का पहला दृश्य होर गाँव से ठीक पहले दिखाई देता है, जहाँ बड़ी संख्या में प्रार्थना ध्वज लगे होते हैं। मानसरोवर झील नज़र आने लगती है, जिसके ऊपर गुरला मंधाता पर्वत (7730 मीटर) स्थित है, जिसे तिब्बती लोग नमो नेनी कहते हैं।

मानसरोवर झील के किनारे स्थित चुई गोम्पा जाने वाला मोड़ यहाँ से लगभग 15 किलोमीटर पश्चिम में है। यह गाँव गंगा-चु नदी के किनारे बसा है, जो मानसरोवर और राखास ताल झीलों के

बीच बहती है। गाँव से दक्षिण की ओर स्थित प्रार्थना ध्वजों से सजी पहाड़ी तक एक सुखद पैदल यात्रा की जा सकती है। मानसरोवर झील की परिक्रमा में लगभग चार दिन लगते हैं, जो आमतौर पर चुई गोम्पा से शुरू होती है।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

काठमांडू या ल्हासा लौटें। नीचे दिए गए संक्षिप्त नोट्स में किलोमीटर मार्करों (सड़क के किनारे लगे मील के पत्थरों पर दर्शाए गए) या आरंभिक बिंदु से दूरी के साथ दर्शनीय स्थलों को दर्शाया गया है।

दारचेन से परयांग तक पहुंचने में लगभग छह घंटे लगते हैं।

> 145 किमी मरियम ला दर्रा, 160 किमी दोपहर के भोजन के लिए चायघर, 1520 किमी उत्तर में शानदार पहाड़, 1605 किमी परयांग

परयांग से सागा तक पहुंचने में लगभग पांच घंटे लगते हैं। ड्रोंगबा पहुंचने में लगभग दो घंटे लगते हैं। निम्नलिखित चिह्नों पर ध्यान दें:

> किमी 1760 ल्हात्सेकांग गांव, किमी 1794 एक पुराना, खंडहर किला, किमी 1805 उत्तरी पहाड़ी पर एक मठ, किमी 1823 एक छोटा खंडहर गोम्पा, किमी 1840 एक दर्रा

> किमी1845 सागा

पेखु त्सो होते हुए सागा से झांगमू तक सीधे जाने में नौ से दस घंटे लगेंगे। यदि दर्रे बर्फ से अवरुद्ध हैं तो आपको ल्हात्से होते हुए जाना होगा, जिसमें दो दिन लगेंगे।

सागा से सांगसांग तक पहुंचने में लगभग चार घंटे लगते हैं। सड़क अब अच्छी है और कुछ दूरी तक राका त्सांगपो की गहरी घाटियों से होकर गुजरती है। 40 किलोमीटर पर एक दर्रा है। इसके बाद का नजारा वीरान और निर्जन है, जिसमें ऊबड़-खाबड़ पहाड़ों की अंतहीन श्रृंखलाएं दिखाई देती हैं।

> 63 किमी राका

किमी2025 संगसांग (पूर्वी तरफ स्थित गेस्टहाउस)

शहर काफी आरामदायक है, लेकिन शौचालय उतने अच्छे नहीं हैं!

सांगसांग से झांगमू तक का सफर बहुत लंबा है और इसमें लगभग दस घंटे लगते हैं। सांगसांग से ल्हात्से लगभग 115 किलोमीटर दूर है और इसमें दो घंटे का समय लगता है। पूर्व की ओर शिगात्से, ग्यांगत्से और फिर ल्हासा जाने वाली सड़क है। शिगात्से के पूर्व में त्सांगपो नदी की घाटी के किनारे एक नई सीधी सड़क खुल गई है। शेगर तक पहुंचने में पांच घंटे लगते हैं; यहां दोपहर के भोजन के कई विकल्प उपलब्ध हैं। सीमा तक पहुंचने में पांच घंटे और लगते हैं।

> किमी2085 नामरिंग किमी2140 ल्हात्से जंक्शन किमी5264.5 से पेखु त्सो किमी5290 लालुंग ला दर्रा किमी5334 मिलारेपा गुफा किमी5345 न्यालम

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

तिब्बत

तिब्बत में आवास

ल्हासा, शिगात्से और ग्यांगत्से जैसे प्रमुख शहरों में ठहरने के अच्छे विकल्प मौजूद हैं। ग्रामीण तिब्बत में आवास की व्यवस्था थोड़ी कमज़ोर है! चूंकि तिब्बत की यात्रा पर फिलहाल कड़ा नियंत्रण है, इसलिए उन जगहों की सूची बनाना व्यर्थ है जहां हम अपनी स्वतंत्र यात्रा के दौरान गए थे। ग्रामीण क्षेत्रों में अधिक छूट है, लेकिन अच्छे विकल्प कम हैं।

ल्हासा

बानक शोल जैसे पुराने पसंदीदा रेस्तरां अभी भी चल रहे हैं। स्नो लैंड्स की इमारत अब एक रेस्तरां है। विस्तृत विकल्पों के लिए सामान्य बुकिंग वेबसाइट देखें, लेकिन संभवतः आपका चीनी ट्रैवल एजेंट होटल चुनने में आपकी मदद करेगा। यह नियम पूरे तिब्बत पर लागू होता है।

2011 में ल्हासा से किंघाई तक गाड़ी चलाना

दुनिया का सबसे बेहतरीन नज़ारा? खैर, शायद!

परयांग में तिब्बती याक होटल के छत पर बने शौचालय का नज़ारा बेजोड़ है, जो एक सुंदर आंगन में स्थित है। महिलाओं और पुरुषों के लिए तीन समानांतर छेद हैं, जिनके बीच एक नीची दीवार बनी हुई है।

दक्षिण में नेपाली डोल्पो हिमालय पर्वतमाला है, जो सूर्यास्त के समय परयांग के दक्षिण में स्थित

मैदानी इलाकों पर सुनहरी चमक बिखेरती है। मां और बेटी के पास तिब्बती फ़िरोज़ी रंग के कुछ बेहतरीन आभूषण थे जो कहीं और देखने को नहीं मिलते।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

कोमोलुंगमा राष्ट्रीय उद्यान और रोंगबुक: इस पार्क की स्थापना 1989 में हुई थी और सभी यात्रा व्यवस्था चीनी एजेंसी द्वारा संचालित की जाती है। मुख्य सड़क पर लगभग 5145 किमी पर पार्क का प्रवेश द्वार है। 90 किमी की दूरी तय करने में तीन घंटे लगते हैं। पांग ला दर्रे (5120 मीटर) से एवरेस्ट और ग्याचुंग कांग के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं। यहाँ से सड़क नीचे ज़ाका घाटी की ओर उतरती है। यह ड्राइव रोमांचक है और यदि आपके पास समय हो और आप ऊंचाई के अनुकूल हो चुके हों तो इसे करना बेहद फायदेमंद है। हालांकि, ऊंचाई का ध्यान रखें और धीरे-धीरे चलें। आदर्श रूप से, टिंगरी से यहाँ तक ट्रेकिंग करें। रोंगबुक मठ 4990 मीटर/5000 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यह न्यिंगमा-पा मठ लगभग 1902 में स्थापित किया गया था। यहाँ से बेस कैंप (5200 मीटर) तक पैदल यात्रा में लगभग दो घंटे लगते हैं, जिसमें पहले रोंगचुंग आश्रम और फिर बाईं ओर ऊँचाई पर स्थित पुनर्निर्मित शेराब चोलिंग आश्रम दिखाई देता है। केवल वे लोग जो पहले से ही अच्छी तरह से अनुकूलित हो चुके हैं, उन्हें ही बेस कैंप से पूर्वी रोंगबुक ग्लेशियर घाटी होते हुए कैंप 1 की ओर ट्रेक करने पर विचार करना चाहिए। यह घाटी बर्फ की चोटियों से भरी हुई है जो उत्तरी दर्रे की ओर जाती हैं।

Kailash Kora Trek

परमिट

सभी परमिट ट्रैवल एजेंट द्वारा प्राप्त किए जाएंगे।

कुली और याक

अब इन सभी व्यवस्थाओं का प्रबंध भी ट्रेकिंग एजेंट द्वारा किया जाता है। टिप्स का स्वागत है।

डार्चेन

यह यात्रा का आरंभिक स्थान है। दारचेन नाम का अर्थ है 'बड़ी प्रार्थना ध्वज का स्थान'। दारचेन में द्रुकपा गोम्पा नामक एक मठ है। भीतरी कोरा क्षेत्र से निकलने वाली दो नदियों के संगम स्थल पर स्थित छोटी घाटी के पास एक चोर्टेन और मणि दीवार कोरा यात्रा का आरंभ और अंत बिंदु है। पास ही में एक नया स्विस वित्तपोषित मठ संग्रहालय और क्लिनिक भी है। भारतीय तीर्थयात्रियों की सुविधा के लिए दारचेन में अब बेहतर होटल हैं, लेकिन पहले यहाँ सुविधाओं का स्तर बहुत ही निम्न था। अधिकांश समूह (और आजकल ऐसे समूह बहुत कम हैं) कैलाश कोरा में कैंप लगाते हैं, जिसमें सामान ढोने की व्यवस्था, टेंट और भोजन शामिल होता है। अब स्वतंत्र ट्रेकिंग की सुविधा उपलब्ध नहीं है।

Driraphuk

मठ के गेस्टहाउस में साधारण कमरे थे। गोम्पा के नीचे और भी कमरे थे। यहाँ भोजन उपलब्ध नहीं था, लेकिन शुल्क लेकर उबले पानी के थर्मस दिए जाते थे; आप एजेंट द्वारा दी जाने वाली

किसी भी चीज़ के साथ अपनी खुद की मैश की हुई आलू और सूप बना सकते थे!

ज़ुट्टुलफुक

मठ के आंगन से सटे कमरे थे, लेकिन उनका उपयोग करने की उम्मीद न करें।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

नेपाल

Kathmandu

यहां हर पसंद के लिए बहुत सारे विकल्प मौजूद हैं; उन सभी को सूचीबद्ध करना संभव नहीं है। थामेल में पकनाजोल स्थित होटल मूनलाइट या काठमांडू गेस्ट हाउस को आजमाएं, जो एक लोकप्रिय विकल्प है। अन्य विकल्पों में होटल उत्से, पोटाला गेस्ट हाउस, थामेल इको रिसॉर्ट, मनांग, मार्श्यांगडी और वैशाली शामिल हैं। अन्य जगहों पर, होटल मल्ला, होटल एम्बेसडर, होटल शंकर, तिब्बत होटल (तिब्बती माहौल का अनुभव करने के लिए एक अच्छा विकल्प), याक एंड यति, रेडिसन और दुसित प्रिंसेस जैसे और भी शानदार होटल हैं।

Kodari

नेपाल और तिब्बत की सीमा पर स्थित कस्बे से पहले इको रिज़ॉर्ट तक पहुँचने में केवल 15 मिनट का समय लगता था और वहाँ तक पहुँचने के लिए खड़ी चढ़ाई चढ़नी पड़ती थी। भूकंप से यह बुरी तरह प्रभावित हुआ था और सड़क के खुलने तक यह प्रभावी रूप से बंद रहेगा।

स्याब्रुबेसी

सीमा के पास स्थित लॉज बुनियादी सुविधाओं से लैस हैं, लेकिन एक रात बिताने के लिए पर्याप्त हैं।

अमेरिका देश का जंगली घोड़ा

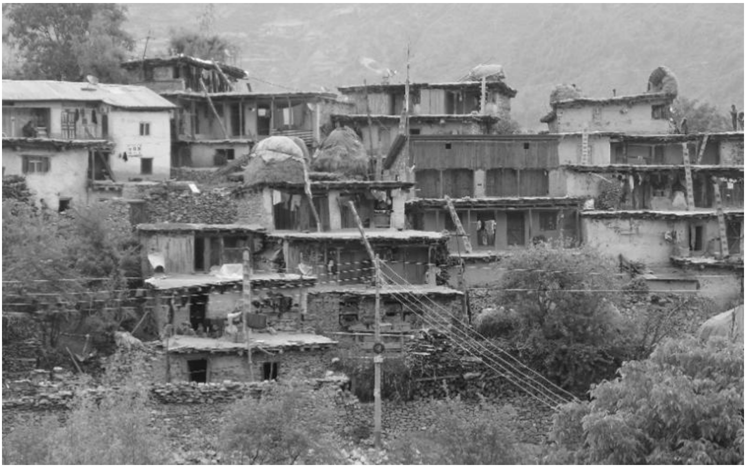
ठहरने के स्थानों में काफी सुधार हुआ है, मुख्य पर्यटन स्थलों पर अच्छे विकल्प उपलब्ध हैं। जोमसोम में अच्छे ठहरने के स्थानों की विस्तृत श्रृंखला है।

Nepalganj

इस गर्म और धूल भरे शहर में अगर रात भर रुकना आवश्यक हो तो सिद्धार्थ होटल एक अच्छा विकल्प है।

सिमिकोट

ट्रेकर्स लॉज मुख्य विकल्प हैं, हालांकि पर्वतारोहियों और कैलाश कोरा तीर्थयात्रियों के लिए कुछ बेहतर स्थान भी उपलब्ध हैं।



सिमिकोट का पुराना क्षेत्र

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

भारत

दिल्ली आगमन

उत्तर भारत घूमने आने वाले ज़्यादातर पर्यटक दिल्ली पहुँचते हैं। (पहले अमृतसर में भी अंतरराष्ट्रीय उड़ानें आती थीं)। राजधानी के पहाड़गंज इलाके में इतने सारे रेस्टोरेंट हैं कि बजट के हिसाब से विकल्पों की कमी नहीं होगी। 'प्रिंस पैलेस' (हालाँकि यह कोई महल जैसा नहीं है!) थोड़ा भद्दा सा है। कॉटेज यस प्लीज़ अपने बजट के हिसाब से ठीक है। मल्होत्रा रेस्टोरेंट पास ही है, और होटल मेट्रोपोलिस (जिसमें कमरे भी हैं) में दोपहर की चाय का आनंद लेना एक बढ़िया विकल्प है। जय सिंह रोड पर स्थित वाईएमसीए का रेस्टोरेंट अच्छा है और वहाँ कमरे भी ठीक-ठाक हैं। ज़्यादा आराम के लिए, आप अन्य वेबसाइटों पर भी जा सकते हैं। सड़क की भागदौड़ और सर्दियों में स्वादिष्ट खाने की कमी (या यूँ कहें कि खाने की कोई कमी) के बाद, रात के खाने के लिए क्वालिटी और अगर राजीव चौक में निरूला रेस्टोरेंट फिर से खुल गया है तो उसे ज़रूर आज़माएँ। राजीव चौक (पहले कनॉट प्लेस) के आसपास कई नए रेस्टोरेंट खुल गए हैं। नई दिल्ली मेट्रो बेहतरीन है और इसकी एक लाइन अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे तक जाती है, इसलिए अब आगमन पर कोई परेशानी नहीं होगी।

लद्दाख कैसे पहुँचें

लद्दाख के लेह जाने का सबसे तेज़ तरीका दिल्ली से 50 मिनट की सीधी उड़ान लेना है। एयर इंडिया, इंडिगो और अन्य एयरलाइंस की सुबह-सुबह लेह के लिए उड़ानें उपलब्ध हैं। कुछ उड़ानें जम्मू और शायद चंडीगढ़ होते हुए जाती हैं। अन्य उड़ानें कश्मीर घाटी के श्रीनगर जाती हैं। इस मार्ग से यात्रा करने से पहले नवीनतम सुरक्षा स्थिति की जाँच अवश्य कर लें। सर्दियों में, अक्टूबर से मई तक, लद्दाख केवल हवाई मार्ग से ही पहुँचा जा सकता है।

लद्दाख जाने के लिए सड़क मार्ग मई में खुलते हैं। दो रास्ते हैं। पहला, जो आमतौर पर सुरक्षित है, मनाली, रोहतांग दर्रा, बरालाचा दर्रा होते हुए दक्षिण-पूर्व से सिंधु घाटी की ओर जाता है। दूसरा, पुराना पारंपरिक मार्ग श्रीनगर से जोजी ला दर्रा होते हुए द्रास और फिर कारगिल और लेह तक जाता था। फिलहाल सुरक्षा कारणों से यह मार्ग खतरनाक हो सकता है। दोनों ही रास्तों से बस द्वारा दो दिन लगते हैं।

> लेह से मनाली (लगभग) 450 किमी, लेह से श्रीनगर 434 किमी

स्पीति कैसे पहुँचें

स्पीति जाने का मुख्य मार्ग हिमाचल प्रदेश के शिमला से है। नई दिल्ली से अंबाला और चंडीगढ़ होते हुए कालका तक 'हिमालयन क्वीन' नाम की एक ट्रेन प्रतिदिन चलती है। कालका पहुंचने पर आपको नैरो गेज टॉय ट्रेन में बदलना होगा या शिमला के लिए बस लेनी होगी। टॉय ट्रेन से लगभग छह घंटे लगते हैं। अपना खाना साथ लेकर आएं। गर्मियों में, कुंजुम ला दर्रे से होते हुए

मनाली से भी स्पीति पहुंचा जा सकता है।

भारत-तिब्बत राजमार्ग, जो माना जाता है कि पूरे साल खुला रहता है, रामपुर शहर से होते हुए रेकोंग पेओ तक सतलुज नदी के निचले इलाकों से होकर गुजरता है। यहां से स्पीति तक भूस्खलन के कारण यात्रा बाधित हो सकती है। यह सड़क रामपुर, पुह (पू) और ताबो होते हुए प्रशासनिक राजधानी काज़ा तक जाती है। काज़ा से प्रमुख दर्शनीय स्थल किब्बर, की, धनकर, ल्हालुंग और पिन घाटी हैं। सितंबर से अक्टूबर तक का समय व्यस्त रहता है।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

आमतौर पर घूमने के लिए यह अच्छा समय होता है। सर्दियों में देरी हो सकती है। मार्च के अंत के बाद का समय सबसे अच्छा हो सकता है, इससे पहले कि मानसून की बारिश सड़क को फिर से अवरुद्ध कर दे।

रिवोली बस स्टेशन से नारकंडा, रामपुर और रेकोंग पेओ के लिए सुबह के समय बसें चलती हैं। (तथाकथित डीलक्स बसों से सावधान रहें; ये बसें आम तौर पर तेज़ गति से चलती हैं।) इस शानदार सड़क पर कई यात्राओं के बाद, हमने अपने धैर्य को बनाए रखने के लिए धीमी गति वाली स्थानीय या क्षेत्रीय बसों से यात्रा करने का निर्णय लिया।

रेकोंग के लिए बस का किराया 400 रुपये से शुरू होता है। कुछ साझा जीप या 4X4 वाहन इस मार्ग पर चलते हैं। आप अपनी खुद की गाड़ी किराए पर ले सकते हैं, जिससे चालक की गति पर कुछ हद तक नियंत्रण रहता है, लेकिन फिर भी - यह भारत है!

हिंदुस्तान-तिब्बत राजमार्ग विश्व के सबसे रोमांचक मार्गों में से एक है। हिमालय और तिब्बती पठार को पार करते हुए पर्यटकों के लिए बहुत कम सड़कें खुली हैं, और सभी बेहद रोमांचक हैं। इस शानदार लेकिन जोखिम भरे मार्ग का संक्षिप्त विवरण यहाँ दिया गया है। शिमला से काज़ा तक 421 किलोमीटर की दूरी बस या जीप से तय करने में कम से कम दो दिन लगते हैं।

शिमला से निकलते ही, सड़क (NH22) पहाड़ियों और तेज़ी से विकसित हो रहे गांवों और कस्बों से होते हुए नारकंडा तक जाती है। 2700 मीटर की ऊंचाई पर स्थित इस स्थान तक पहुंचने में लगभग दो घंटे लगते हैं। यहां से हिमालय के मनोरम दृश्य दिखाई देते हैं, साथ ही शीतकालीन स्कीइंग का भी आनंद लिया जा सकता है। नारकंडा से सड़क लगभग छह हजार फीट नीचे उतरती है, पहले चीड़ और देवदार के घने जंगलों से होकर गुजरती है, और फिर सीढ़ीदार खेतों से होते हुए सतलुज नदी तक जाती है। नदी घाटी काफी गर्म और झाड़ियों से भरी है, लेकिन कुछ पारंपरिक नेपाली शैली के गांव अभी भी मौजूद हैं। एक चौड़ी और तेज़ सड़क रामपुर की ओर जाती है, जो कुछ हिंदू मंदिरों वाला एक व्यस्त कस्बा है। शिमला से रामपुर तक 130 किलोमीटर की दूरी स्थानीय बस से लगभग पांच घंटे (डीलक्स बस से साढ़े चार घंटे) में तय की जाती है।

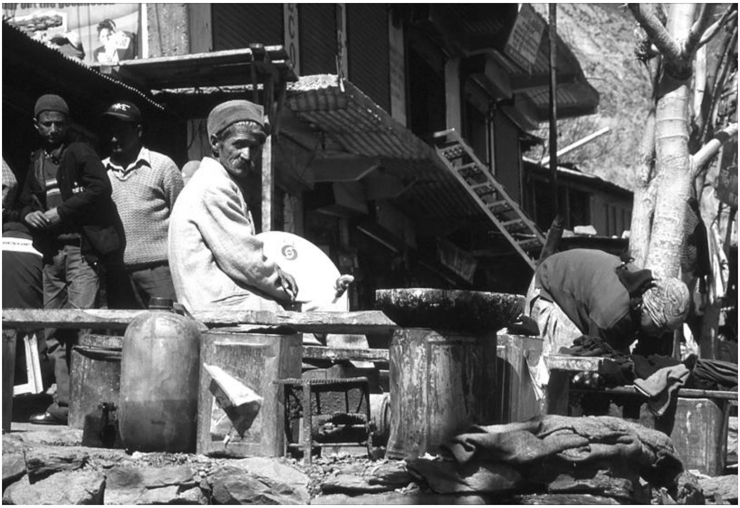
रामपुर से अच्छी सड़क पर 25 किलोमीटर दूर जियोली स्थित है, जहाँ से सराहन जाने के लिए बस बदलनी पड़ सकती है। बस से लगभग 45 मिनट का समय लगता है। मुख्य राजमार्ग पर आगे बढ़ते हुए, सड़क नदी के ऊपर ऊँचाई पर चढ़ती जाती है, जहाँ से खतरनाक ढलानें दिखाई देती हैं।

कुछ जगहों पर यह नदी से कम से कम 250 मीटर ऊपर है, और एक हिस्से में सड़क को एक विशाल चट्टानी दीवार से सुरंग की तरह काटकर बनाया गया है। वांगटू के बाद यह सड़क तिब्बत से आने वाली बाढ़ की चपेट में आ जाती है।

सांगला और बसपा घाटी की ओर जाने वाली सड़क करछम में दो भागों में बंट जाती है। एक नए बांध और जलविद्युत संयंत्र से गुजरते हुए, यह सड़क भी घाटी की लगभग खड़ी ढलानों से सटकर चलती है। यहाँ से 10 किलोमीटर आगे एक छोटा सा मंदिर है, जहाँ एक साधु सभी राहगीरों को आशीर्वाद देते हैं - उन्हें इसकी बहुत ज़रूरत है, क्योंकि घाटी की चोटी (और नए बांध) के पास पहुँचते ही सड़क पर भयानक भूस्खलन का खतरा बना रहता है। सांगला और पास के कामरू में स्थित मीनारनुमा मंदिर एक सुखद विश्राम स्थल हैं।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

मुख्य सड़क अंततः पोवारी तक जाती है और फिर रेकोंग पेओ तक चढ़ाई करती है, जो एक शांत शहर है और ऊपर पेड़ों से ढकी पहाड़ियों के बीच बसा हुआ है। घाटी के उस पार किन्नौर कैलाश (6050 मीटर) और रलडांग शिखर (पश्चिम की ओर) का दृश्य अद्भुत है और ऊपर कल्पा से यह दृश्य और भी निखर जाता है। (कल्पा से रेकोंग तक एक घंटे की पैदल यात्रा बहुत सुखद है।) रेकोंग से पुह की ओर एक शॉर्टकट सड़क जाती है। अब यहाँ का नजारा धीरे-धीरे शुष्क होता जा रहा है और खुबानी और चेरी के पेड़ कम होते जा रहे हैं।



रेकोंग पेओ के रास्ते में सड़क किनारे की गतिविधियाँ

रिब्बा के बाद, बेहतर लेकिन संकरी सड़क जांगी तक पहुँचती है, जहाँ इनर लाइन परमिट की जाँच की जाती है। इसके तुरंत बाद एक प्रभावशाली किन्नौरी किला और उसके ऊपर स्थित गोम्पा वाला मोरंग गाँव दिखाई देता है। स्पीलो में चाय का आनंद लेते हुए ऊपर कनम गाँव का नज़ारा देखा जा सकता है। अगला स्थान पुह है, जो एक बड़ी बस्ती है; यहाँ सड़क अधिकतर पक्की है। डबलिंग गाँव में सतलुज नदी पार की जाती है और फिर घाटी की दीवारें बेहद खड़ी हो जाती हैं, जिससे शानदार दृश्य दिखाई देने लगते हैं। सतलुज नदी पार करते ही तिब्बत की ओर घाटी का एक अद्भुत नज़ारा दिखाई देता है, जो यहाँ से मात्र 15 किमी दूर है। लियो पुग्याल की नुकीली प्राचीरें नदी के उत्तर की ओर के दृश्य को और भी सुंदर बना देती हैं।

सतलुज नदी पार करने के बाद, सड़क खड़ी चट्टानों को काटते हुए स्पीति नदी के किनारे चढ़ाई शुरू करती है। यह टेढ़े-मेढ़े रास्ते से ऊपर की ओर जाती है, मानो अनंत तक जाती हो, घाटियों और पहाड़ियों से होते हुए नदी के ऊपर ऊँचाई पर पहुँचती है और नाको की ओर आगे बढ़ती है। नाको से चांगो तक का यह पूरा मार्ग इस हिस्से से होकर गुजरता है और यह सबसे अद्भुत है।

हमें नाको से चांगो की ओर मल्लिंग स्लाइड को पार करते हुए कम से कम 15 किलोमीटर सड़क

पर पैदल चलने का सौभाग्य मिला, लेकिन दृश्य अद्भुत थे।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

रेकोंग से नाको तक बसें चलती हैं, और वहाँ से आगे काज़ा के लिए बसें जाती हैं। भूस्खलन होने की स्थिति में, आमतौर पर दोनों ओर परिवहन चलता है और दोनों तरफ से बसें जुड़ती हैं, संभवतः दोपहर के आसपास। यात्रियों को भूस्खलन वाले क्षेत्र से पैदल चलकर काज़ा जाने के लिए आगे के वाहन खोजने होंगे।

पहले यह सड़क नाको से 7 किमी नीचे स्थित यांगथांग से सीधे चांगो तक जाती थी, लेकिन 2000 में हुए भीषण भूस्खलन के बाद, अब एक नई सड़क नाको तक चढ़ाई करती है, जिससे यात्रा में 13 किमी की दूरी बढ़ जाती है। नाको से एक नई पक्की सड़क मल्लिंग गांव से होते हुए भूस्खलन क्षेत्र के ऊपरी हिस्से तक जाती है। भूस्खलन क्षेत्र के बाद, मार्ग कई नाटकीय मोड़ों से होते हुए विचित्र कटाव वाले भूभाग से गुजरते हुए चांगो में स्पीति नदी तक लगातार नीचे उतरता है। भूस्खलन के ऊपर इस क्षेत्र से हिमालय स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। नदी भी लगभग चार हजार फीट नीचे है, बंजर, वृक्षहीन रेगिस्तानी ऊंचे इलाकों में एक समृद्ध फ़िरोज़ी रंग की पट्टी की तरह बहती है।

स्पीति नदी के पश्चिमी तट के साथ-साथ, सड़क अब शेलकर गाँव से होते हुए घाटी के तल पर ऊबड़-खाबड़ रास्तों से गुज़रती है और सुम्दो तक जाती है, जहाँ इनर लाइन परमिट की दोबारा जाँच की जाती है। इस बिंदु पर पारे चू नदी तिब्बत से आती है, जो फिर से बहुत पास है। सुम्दो के बाद सड़क होर्लिंग से होते हुए लगातार ऊपर चढ़ती है और एक सुरम्य गाँव लारी और फिर ताबो तक पहुँचती है। धूप से जगमगाते पठार पर बसा ताबो, सड़क की कठिनाइयों से राहत पाने के लिए एक शांत और आरामदायक स्थान है। यहाँ का मठ बेहद आकर्षक है। नाको से ताबो तक ड्राइव करके पहुँचने में लगभग चार घंटे लगते हैं, साथ ही इसमें देरी का समय भी शामिल है।

एक घंटे की निरंतर लेकिन धीमी चढ़ाई के बाद शिचलिंग गाँव और धंकर जाने का रास्ता आ जाता है। जल्द ही दाईं ओर लिंगती घाटी की ओर जाने वाली सड़क दिखाई देती है, और फिर अत्तरगो नामक पुल पर छिपी हुई पिन घाटी और कुंगरी मठ की ओर जाने वाली सड़क मिलती है। पिन घाटी दुर्गम इलाका है, जिसमें खड़ी चट्टानें और एक सुनसान, सांसारिकता से रहित वातावरण है। काज़ा तक 23 किमी और है, जहाँ कुछ हद तक आराम मिलता है (केवल गर्मियों में)। की और किब्बर क्रमशः आधे घंटे और एक घंटे की दूरी पर हैं। गर्मियों में सड़क लोसार और कुंजुम ला दर्रे तक जाती है। (तीन दिन और लगने पर लद्दाख पहुँच जाते हैं, लेकिन यह एक अलग कहानी है)।

दूरियों का सारांश

> शिमला से नारकंडा 65 किमी, नारकंडा से रामपुर 75 किमी, रामपुर से सराहन 40 किमी, रामपुर से रेकोंग पेओ 100 किमी, करछम से सांगला 17 किमी (साइड ट्रिप), रेकोंग पेओ से नाको 86 किमी, नाको से ताबो 65 किमी, ताबो से काजा 47 किमी।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

लद्दाख और स्पीति में ठहरने के विकल्प: नीचे सूचीबद्ध स्थान वे हैं जिनका उपयोग हमने अपनी यात्रा के दौरान किया था, लेकिन नवीनतम विकल्पों के लिए प्रसिद्ध होटल बुकिंग वेबसाइटों को देखना सबसे अच्छा है। कुछ स्थानों के नाम बदल गए हैं और कुछ में सुधार हुआ है। कोविड के बाद, कुछ बदलाव और कुछ बंद होने की संभावना है।

है

लद्दाख के लेह में सैकड़ों गेस्टहाउस हैं। जिगमेट होटल/गेस्ट हाउस साल भर खुला रहता है। अन्य लोकप्रिय गेस्टहाउसों में एंटेलोप, न्यू मून, हिमालय, ड्रीमलैंड, याक-टेल शामिल हैं, लेकिन लेह के उत्तरी उपनगर चूबे और चांगस्पा में कई नए गेस्टहाउस भी हैं। अधिक आराम के लिए होटल लासेर्मो को आज़माएँ।

लद्दाख के अन्य हिस्सों में, घरेलू पर्यटकों की बढ़ती संख्या के कारण आवास विकल्पों और गुणवत्ता में सुधार हुआ है।

शिमला

यहां बजट होटल उपहार और वाईएमसीए से लेकर होटल मयूर (एक शानदार पुराना औपनिवेशिक भवन), होटल कॉम्बरमेयर, होटल ओयो वुडलैंड्स, होटल वुडी बैंक्स, ओबेरॉय सेसिल और क्लार्क तक कई विकल्प मौजूद हैं, जो दोपहर की चाय के लिए बेहतरीन जगहें हैं। चौक पर स्थित आसियाना में स्वादिष्ट भोजन मिलता है और बलजी में नाश्ता उपलब्ध है, या फिर शानदार अनुभव के लिए होटल कॉम्बरमेयर जाएं।

सोलन (डोलंजी के लिए)

स्टेशन के पास स्थित होटल ठाकुर और होटल मयूर पर नज़र रखें, यहाँ अच्छा खाना मिलता है। होटल प्रतीक्षा, शेरपा इको रिज़ॉर्ट, वंडरफुल स्टे, पाइन ड्राइव और कुछ अन्य होटल भी सूचीबद्ध हैं।

नारकंडा

ठहरने के लिए एकमात्र उचित स्थान होटल हुटा है, जो एचपीटीडीसी का एक शांत शिविर है और सड़क के पश्चिम में पेड़ों के बीच अच्छी तरह से स्थित है।

रामपुर

सतलुज व्यू गेस्टहाउस और एचपीटीडीसी बुशहर रीजेंसी में अच्छा खाना मिलता है। यह बस्ती नदी के किनारे बसी है, जहाँ रहने और खाने के लिए कई अस्थायी आवास उपलब्ध हैं, लेकिन उनमें से अधिकतर खस्ताहाल हैं।

बंद करना

आराम से ज़्यादा माहौल पसंद करने के लिए, हालांकि यह ठीक है, परिसर के मुख्य द्वार के बाहर स्थित टेंपल गेस्टहाउस को आज़माएँ। शानदार ढंग से डिज़ाइन किए गए एचपीटीडीसी होटल श्रीखंड में भोजन करें। इसके कमरे थोड़े महंगे हैं, लेकिन शैली को देखते हुए ज़्यादा नहीं।

रेकोंग पेओ

स्नो व्यू होटल बाज़ार के पास है, डॉर्मिको का जीवन ज्योति होटल बाज़ार से थोड़ा ऊपर है जहाँ खाना ठीक-ठाक मिलता है। शिवलिंग व्यू होटल बस स्टेशन के पास पहाड़ी पर है, लेकिन वहाँ से शिवलिंग का नज़ारा देखना किसी सपने जैसा है। अन्य होटलों में बाज़ार के ऊपर फेयरलैंड होटल, दीपक होमस्टे और ग्रैंड शंभला होटल शामिल हैं। खाने के लिए मेहेफिल रेस्टोरेंट ज़रूर आज़माएँ।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

कल्प

चीनी बंगलो इस मौसम के लिए एक बढ़िया जगह लगती है। उससे थोड़ा ऊपर एचपीटीडी होटल किन्नर कैलाश है, जो शानदार भोजन और सेवा के साथ एक बेहतरीन विश्राम स्थल है।

आईना

यह सड़क किनारे बसा एक छोटा सा सेवा गांव है, जहां आपात स्थिति में अच्छे नेपाली कैफे और सस्ते स्थानीय आवास उपलब्ध हैं।

शौकिया तौर पर काम करना

अगर आपको कभी यहां कमरा लेने की जरूरत पड़े, तो 'होटल' डेजर्ट रोज को ढूंढें।

समय

विकल्प सीमित हैं; ताशी होम या रेओ पुर्गिल आज़माएँ। गाँव से पहले लोवोन गेस्टहाउस है। नाको के बाद की सड़क पर अक्सर भूस्खलन होता रहता है, इसलिए देरी की संभावना बनी रहती है। यह सड़क तिब्बती सीमा के समानांतर चलती है।

चांगो और शेल्कर

अगर आपको कहीं और जाने की ज़रूरत ही न पड़े, तो चांगो में हिमालयन होटल और शेलकर में एवरेस्ट 'होटल' आज़माएँ। हो सकता है कि कोविड की वजह से ये बंद हो गए हों।

स्थान

ताबो ठहरने के लिए एक बेहतरीन जगह है। अच्छे वातावरण के लिए मिलेनियम मॉनेस्ट्री गेस्टहाउस, पीसफुल मॉनेस्ट्री एंड गेस्टहाउस, ग्रीन तारा हाउस होमस्टे, ज़ोस्टेल होम्स, नमसे होमस्टे और हिमालय अजंता गेस्टहाउस (जिसमें एक अच्छा रेस्टोरेंट भी है और जो सर्दियों में खुला रहता है) जैसे विकल्प आजमाएं।

Dhankar

पास ही स्थित शिचलिंग में डोल्मा गेस्टहाउस देखें। यहां अन्य विकल्पों में द मॉनेस्ट्री गेस्ट हाउस, धनकर होमस्टे, राबसल होमस्टे, तेनजिंग होमस्टे, मोचिलेरो ओस्टेलो और मनीरंग होमस्टे एंड कैफे शामिल हैं।

मुर्गा

सर्दियों में बहुत कम ही खुले रहते हैं; तिब्बती शैली वाले आवासों को आजमाएं। साक्या अबोड, होटल डेज़ोर, ज़ांगचुक, केसांग होमस्टे, नोमैड्स कॉटेज और टेनज़े। ज़ोस्टेल, पिग्गी हॉस्टल, मस्टैच काज़ा, स्पीति विलेज रिज़ॉर्ट, द ट्रैवलर्स शेड, तांडी सराय और अन्य।

पुलिस थाना और इनर लाइन परमिट कार्यालय नदी के उस पार स्थित भारतीय क्षेत्र में हैं। आसपास पता कर लें।

किब्बर

यहां ठहरने के लिए कुछ विकल्प हैं। आप नोरलिंग होमस्टे और सेरकोंग मड होमस्टे/गेस्टहाउस को आजमा सकते हैं।

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

रेवलसर

गुगे क्षेत्र से काफी दूर स्थित होने के बावजूद, रेवालसर का प्राचीन न्यिंगमा-पा मठ शिमला आने वाले पर्यटकों के लिए रुचिकर हो सकता है। पद्म संभवा को ज़ाहोर से जोड़ने वाली किंवदंती, जिसमें उनके द्वारा धधकती आग को सहन करने की शक्ति का उल्लेख है, यहीं घटित हुई मानी जाती है। आग बुझने के बाद पद्म कमल पर बैठे हुए प्रकट हुए थे। यह मंदिर गुरु रिनपोचे की पत्नियों में से एक, मंदारवा से जुड़ा है, जिनके बारे में कहा जाता है कि उन्होंने यहां एक कुएं में ध्यान किया था, और उन्हें 'कुएं की देवी' के रूप में जाना जाता है। रेवालसर सड़क मार्ग से शिमला से लगभग 150 किमी दूर मंडी के निकट स्थित है।

परिवहन लागत

शिमला से रेकोंग पेओ तक बस का किराया 500-800 रुपये है। आमतौर पर बसें सस्ती होती हैं और ड्राइवर सहित टैक्सी/जीप किराए पर लेना भी लगभग 45 अमेरिकी डॉलर से शुरू होकर किफायती है।

काज़ा-किब्बर-कोमिक-काज़ा ट्रेक: यह लोकप्रिय और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध ट्रेक चार दिनों का आसान ट्रेक है। यहाँ से स्पीति नदी घाटी और स्पीति के सबसे ऊँचे पर्वत, ग्या के मनोरम दृश्य दिखाई देते हैं। काज़ा में, बस डिपो के पास स्थित साक्या टूर्स से जानकारी प्राप्त करें। शिमला में, बैंड बॉक्स हाइट्स या किसी अन्य एजेंसी से संपर्क करें। कई एजेंसियां इनर लाइन परमिट भी दिलवा सकती हैं।

की मठ में मंजुश्री की प्रतिमा

अध्याय बारह व्यावहारिक जानकारी

रिनचेन ज़ांगपो से जुड़े मठ: अतिरिक्त जानकारी के लिए निम्नलिखित जानकारी शामिल की गई है। यह सूची विभिन्न स्रोतों से ली गई संक्षिप्त जानकारी है, जिनमें से कुछ स्रोत लोटसावा के जीवनीकार पेल येशे, जोसेफ गेर्गन और ओ. सी. हांडा हैं। कुछ प्राचीन नाम दिए गए हैं, लेकिन कुछ संदर्भ अनिश्चित हो सकते हैं। यह सूची पूर्ण या पूर्णतः सटीक नहीं है। चालीस से अधिक मठ इतिहास के पन्नों में गुम हो गए हैं।

तिब्बत

तोलिंग, मंगांग, डोंगपो, तियाक, तियाक के पास त्सांगमेद, शिप्की के पास पुरी (पुर-खार?), नेहु (लुक पश्चिमी गुगे के पास नु?), जांगथांग घाटी में ड्रिलचुंग, क्यिनिफुक/त्रापा, रबगेलिंग (रग्यु-लैंग?), शांग्त्ज़े, शांग-खार्ट के पास?) त्सापरंग, री या रिचोबा (री-ख्री?) और संभवतः डुंगकर (यांग्स्कुर?) प्लस पियांग (नये-वांग?)।

Kinnaur

बसपा-सांगला घाटी में कोई अवशेष नहीं हैं। मोरांग के पास चरंग, रिब्बा, कनुम, रेकोंग के नीचे पोवारी (बोनरी), कल्पा-चिन्नी (होरबुलंका), पुह (सिस्सु और पु), रोपा (रो-पाग), डबलिंग (अनिश्चित), नाको, चांगो (ट्रांग?), शेलकर, गुई और कौरिक (अनिश्चित)।

स्पीति

Dhankar (Gran-mkhar), Hikkim (Kyi-Khyim), Lha-Lung, Lari, Tabo, Kibber (Ki-bar, no longer existing), Rangrik no longer existing – now Ki, Kungri-may predate Rinchen Zangpo.

जांस्कर

सानी, खानजी, स्टोंग-डे (स्टोन-पा मी-मेही-डगॉन-पा), थानेदार?

Ladakh

स्ले-त्लेमो लेह (तीन स्थान), स्पितुक (क्या यह अति-त्से है?) - इसमें परंपरा से संबंध हैं, थिकसे के पास साबू, न्यार-मा, साथ ही चार अन्य जो अब मौजूद नहीं हैं, मार्खा घाटी, फ्यांग के पास सुमदा, बासगो के पूर्व, अलची केवल एसोसिएशन द्वारा, मंग्यु, लामायुरू युंगड्रुंग के रूप में (ग्युन-ड्रम हो सकता है?), वानला, वाखा, चिगतान (गी-त्सान?), नुब्रा में मुंडिग, मुलबेक और हंडर (दो मंदिर)।

Lahaul

झोलिंग (झो-लिंग)

सबसे बुरा तो शुरुआत होती है, फिर मध्य भाग, फिर...

अंत। लेकिन अंत में, सबसे बुरा तो अंत ही होता है।

सैमुअल बेकेट

अंतिम शब्द

आज शांगशुंग, गुगे, लद्दाख, स्पीति और उत्तरी नेपाल की प्राचीन भूमि की यात्रा करना उतना समय लेने वाला काम नहीं है जितना बीते समय के खोजकर्ताओं, साहसी यात्रियों, व्यापारियों और ज्ञान की तलाश करने वालों के लिए हुआ करता था। फिर भी, ग्रेटर शांगशुंग क्षेत्र का अधिकांश भाग आज भी एकांत में बसा है और इसके बारे में बहुत कम जानकारी है। आधुनिक सुविधाओं के बावजूद, इस क्षेत्र के किसी भी हिस्से की यात्रा में कठिनाइयाँ, दयनीय जीवन परिस्थितियाँ और उन लोगों के लिए खतरा बना रहता है जो बिना तैयारी के यात्रा करते हैं।

हालांकि, कैलाश या त्सपरंग पहुंचने का आनंद, शिपकी दर्रे के नीचे स्पीति का ऊबड़-खाबड़ इलाका और अल्ची, ताबो, मुस्तांग और लिमी घाटी का आकर्षण – धार्मिक कला की उत्कृष्ट कृतियों से परिपूर्ण स्थान – इन सभी अभावों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं। तांत्रिक पर्वत की भूमि वास्तव में अद्भुत है।

हम मुड़ते हैं, मानो उस सड़क को अलविदा कह रहे हों जिस पर हम चल रहे हैं।

यात्रा की, जैसे कोई प्रिय मित्र से विदा लेता है; कारवां

जीवन हमें सड़क के इस प्रेम का आदी बना देता है। वह लंबी, थका देने वाली यात्रा।

मार्च, पहाड़ों पर वह हताश हमला और विजय

शिखर, वो साहसिक ढलानें, ये सब मिलकर एक अलग ही एहसास दिलाते हैं।

देश के साथ घनिष्ठ संबंध। हम विभिन्न घटनाओं को याद करते हैं।

घटनाएँ, भयावहता और आकर्षण; सभ्यता बनाती है

हमें गति का उपहार तो मिलता है, लेकिन यह हमें इस प्रत्यक्ष संपर्क से अलग कर देता है।

प्रकृति के साथ; इंजन हमें आगे ले जाता है, लगभग हमारा अपहरण कर लेता है।

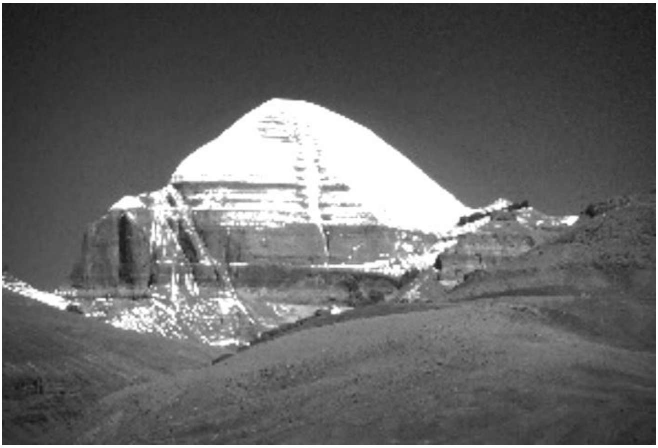
और इससे पहले कि हम कुछ कर पाते, देश हमारे सामने से भाग जाता है।

इसके बारे में हमारी धारणाओं को स्थिर करने में सक्षम, यह तेज़ी से गायब हो जाता है, एक क्षणिक घटना की तरह खो जाता है।

दूर का सपना।

तिब्बत के रहस्य, ग्यूसेप्पे टुची और डॉ. कैप्टन घेरसी

Prayer flags near Gurla Mandhata



कैलाश का दक्षिणी भाग और त्सापरंग गढ़ (नीचे)

परिशिष्ट परिशिष्ट 1

परिशिष्ट

परिशिष्ट 1:

ट्रेक के सारांश और सुझाए गए कार्यक्रम

ग्रेडिंग

कठिनाई के स्तर को निम्नलिखित श्रेणियों में परिभाषित किया गया है। ये श्रेणियां सापेक्ष हैं,

लेकिन याद रखें कि नेपाल में शायद ही कोई समतल क्षेत्र हो।

आसान (ए) – फिर भी इसमें काफी मेहनत करनी पड़ती है क्योंकि इसमें कई खड़ी चढ़ाई और ढलानें हैं।

मध्यम (बी) स्तर अधिक कठिन है, जिसमें अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्र भी शामिल हैं।

कठिन (सी) में खड़ी चढ़ाई और खुले रास्ते शामिल हैं, जिनमें से कुछ ऊंचाई पर स्थित हैं।

यहां सूचीबद्ध सभी ट्रेक के लिए ट्रेकर्स का पहले से अच्छी शारीरिक स्थिति में होना आवश्यक है।

नोट: जीप या बस यात्रा का समय अनुमानित है। अन्यत्र जीप और पैदल यात्रा के समय आदि को अलग-अलग करके समय दिया गया है।

परयांग मठ

परिशिष्ट परिशिष्ट 1

ट्रेकिंग मार्ग समय

कैलाश पर्वत की यात्रा (सी)

दिन 1 काठमांडू - नेपालगंज 1 घंटे की उड़ान दिन 2 नेपालगंज - सिमिकोट 1 घंटे की उड़ान दिन 3 सिमिकोट - धारापोरी 41/2–5 घंटे दिन 4 धारापोरी - केर्मी 41/2–5 घंटे दिन 5 केरमी - यलबांग 5-6 घंटे दिन 6 यलबांग - तुमकोट 51/2 - तुमकोट - यारी 5-6 घंटे दिन 8 यारी -

थाडोढुंगा 4-5 घंटे दिन 9 थडोढुंगा - हिल्सा 6-8 घंटे दिन 10 हिल्सा - तकलाकोट 2-3 घंटे ड्राइव दिन 11 तकलाकोट - दारचेन 2-3 घंटे ड्राइव दिन 12 दारचेन - डेमडिंग दोनखांग 6-7 घंटे दिन 13 डेमडिंग डोनखांग - 2-3 घंटे 14 ड्रिराफुक - ज़ुटुलफुक 8-10 घंटे दिन 15 ज़ुत्रुल्फुक - डार्चेन 4–5 घंटे दिन 16 डार्चेन – परयांग 4–5 घंटे की ड्राइव दिन 17 परयांग – सागा 5–6 घंटे की ड्राइव दिन 18 सागा – झांगमू 5–6 घंटे की ड्राइव दिन 19 झांगमू – काठमान स्पेयर ड्राइव 5–20 घंटे दिन 5–20

टिप्पणी:

जब सिमिकोट से हिल्सा तक की सड़क पूरी हो जाएगी, तो सैद्धांतिक रूप से इसमें केवल एक दिन लगेगा, लेकिन भूस्खलन, वाहनों की कमी और अन्य अप्रत्याशित समस्याओं से निपटने के लिए योजना बनाते समय अतिरिक्त दिनों का ध्यान रखें!

ल्हासा के रास्ते वैकल्पिक मार्ग

दिन 17 सागा – शिगात्से (5-6 घंटे की ड्राइव) दिन 18 शिगात्से – ग्यांगत्से (3-4 घंटे की ड्राइव) दिन 19 ग्यांगत्से – ल्हासा (5-6 घंटे की ड्राइव) दिन 20 ल्हासा

दिन 21, ल्हासा

दिन 22: ल्हासा – काठमांडू (1 घंटा 10 मिनट की उड़ान)

परिशिष्ट परिशिष्ट 1

ट्रेकिंग मार्ग समय

लिमी घाटी ट्रेक (बी/सी)

दिन 1 काठमांडू - नेपालगंज 1 घंटे की उड़ान दिन 2 नेपालगंज - सिमिकोट 1 घंटे की उड़ान दिन 3 सिमिकोट - धारापोरी 41/2–5 घंटे दिन 4 धारापोरी - केर्मी 41/2–5 घंटे दिन 5 केरमी - यलबांग 5-6 घंटे दिन 6 यलबांग - तुमकोट 51/2 - तुमकोट - यारी 5-6 घंटे दिन 8 यारी - थाडोढुंगा 4-5 घंटे, दिन 9 थडोढुंगा - हिल्सा 6-8 घंटे, दिन 10 हिल्सा - मानेपेमे, 5-6 घंटे, दिन 11 मानेपेमे - च्यांग लुंगमा, 5-6 घंटे, दिन 12 च्यांग लुंगमा - तिलजंग, 3-4 घंटे, दिन 13 तिलजी - 14-33 घंटे, हलजी - जांग 4½-5½ घंटे, दिन 15 जनवरी - त्राक्त्से 3-3½ घंटे दिन 16 त्राक्त्से साइड ट्रिप दिन 17 त्राक्त्से - तलुंग 5-6 घंटे दिन 18 तालुंग - त्शोंगसा 7-8½ घंटे दिन 19 त्शोंगसा - चाडोग 5-6 घंटे दिन 200 - लेक चाडोर्स दिन 5 - 66 21 लेक डिंगा - सिमिकोट 7-8½ घंटे दिन 22 सिमिकोट-काठमांडू 2 उड़ानें

दिन 23: अतिरिक्त दिन या नेपालगंज से उड़ान।

वैकल्पिक

दिन 8 यारी पूर्व – हिल्सा 1 घंटे की ड्राइव + 5 घंटे

दिन 11 मानेपेमे – तिलजुंग 8–9 घंटे

दिन 19 त्शोंगसा - केर्मी 6-7 घंटे दिन 20 केर्मी - धरफया 5-6 घंटे दिन 21 धरफया - सिमिकोट 4-5 घंटे दिन 22 सिमिकोट - नेपालगंज उड़ान दिन 23 नेपालगंज - काठमांडू उड़ान

परिशिष्ट 2: संदर्भ सूची

अहमद, मोनिशा और हैरिस, क्लेयर द्वारा संपादित, लद्दाख कल्चर एट द क्रॉसरोड्स मार्ग पब्लिकेशन्स, मुंबई 2005; एलन, चार्ल्स: ए माउंटेन इन तिब्बत 1982; एलन, चार्ल्स: द सर्च फॉर शांग्रीला, लिटिल, ब्राउन एंड कंपनी 1999; बैचलर, स्टीफन: द तिब्बत गाइड विजडम 1998; बाउमन, ब्रूनो: क्रिस्टल्सपीगल - पिलगेराइज ज़ुम हीलिगेन बर्ग- कैलाश, निमफेनबर्गर, म्यूनिख 2005 द्वारा प्रकाशित; बाउमर, क्रिस्टोफ: तिब्बत का प्राचीन धर्म, बॉन ऑर्किड प्रेस, थाईलैंड 2002

बेल, चार्ल्स, तिब्बत के लोग, क्लेरेंडन प्रेस, 1928, बुक फेथ इंडिया द्वारा 1998 में पुनः प्रकाशित।

चान, विक्टर तिब्बत हैंडबुक मून पब्लिकेशन्स 1994 क्रोज़ियर, बिल बियॉन्ड द स्नो लेपर्ड 2024 कनिंघम, अलेक्जेंडर लाडक, फिजिकल, स्टैटिस्टिकल एंड हिस्टोरिकल 1853 पिलग्रिम्स द्वारा पुनर्मुद्रित 2005

डैनेली, गियोटो, पश्चिमी तिब्बत के बौद्ध और ग्लेशियर, पिलग्रिम पब्लिशिंग, पुनर्मुद्रण, वाराणसी 2005।

दलाई लामा 365 दैनिक सलाह, हृदय से (हार्पर कॉलिन्स, भारत) दलाई लामा बौद्ध धर्म और तांत्रिक ध्यान का परिचय (पालजोर पब्लिकेशन्स, 1996)

दोरजे ग्युरमे तिब्बत फुटप्रिंट हैंडबुक्स 2004 दुर्कान, डेविड एवरेस्ट स्वामी कैलाश की झलकियाँ 2023, 2024 दुर्कान, डेविड एवरेस्ट स्वामी कैलाश पर पेंगुइन 2012 – 2023 फ्रैंक, रेव. ए. एच. पश्चिमी तिब्बत का इतिहास 1907 तीर्थयात्रियों द्वारा पुनर्मुद्रित 1998

गेनौद, चार्ल्स और इनौए, लद्दाख की ताकाओ बौद्ध भित्ति चित्रकारी, एडिशन्स ओलिज़ेन जिनेवा 1981; गिबन्स, बॉब और प्रिचर्ड-जोन्स, काठमांडू घाटी की सियान कामुक कला, 2004

ग्लासेनाप, हेल्मुथ वॉन जैन धर्म, मोक्ष का एक भारतीय धर्म मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली, 1999 (मूल 1925 संस्करण से पुनर्मुद्रित)

गॉर्डन, एंटोनेट, तिब्बती लामावाद की प्रतिमाविज्ञान, मुंशी राम एम, दिल्ली, 1978

गोविंदा, लामा अनागरिका, द वे ऑफ द व्हाइट क्लाउड्स, राइडर एंड कंपनी, लंदन, 1966

गोयल, सोमेश, स्पीति: एक दृश्य यात्रा, आर्य प्रकाशन, दिल्ली, 2000। हांडा, ओ. सी. बौद्ध पश्चिमी हिमालय, सिंधु 2001। हांडा, ओ. सी. हिमाचल के बौद्ध मठ, सिंधु 2004। हेडिन, स्वेन: तिब्बत की विजय, पुनर्मुद्रित पुस्तक, फेथ इंडिया 1994। जॉनसन और मोरन, केरी: कैलाश: तिब्बत के पवित्र पर्वत की तीर्थयात्रा, थेम्स एंड हडसन, कलसांग, लाद्रंग: तिब्बत के संरक्षक देवता, विंसोम 2003। कपड़िया, हरीश: स्पीति ट्रांस हिमालय में साहसिक यात्रा, सिंधु प्रकाशन, नई दिल्ली 1996।

कपूर, ब्रिगेडियर तेग बहादुर, लद्दाख द वंडरलैंड, मित्तल पब्लिकेशंस, दिल्ली

Kaul, Shridhar& Kaul, H. N. Ladakh Through the Ages Indus, Delhi Pustak Bhandar, Nepal

कावागुची, एकाई - तिब्बत में तीन वर्ष (1909), खद्रो, चागदुद - प'होवा टीका - तीर्थयात्री (2003), खोसला, रोमी - पश्चिमी हिमालय में बौद्ध मठ, रत्ना कोहन, माइकल - शंभला - बौद्ध धर्म और ज़ेन शंभला (बोस्टन, 1991)।

लामा, त्सेवांग कैलाश मंडल: तीर्थयात्रियों के लिए एक यात्रा मार्गदर्शिका हुमला संरक्षण एवं विकास संघ, काठमांडू, नेपाल ल्हालुंगपा, लोबसांग पी. मिलारेपा का जीवन पुस्तक फेथ इंडिया 1997 पाल, प्रदपादित्य शून्य मार्ग की ओर मार्ग प्रकाशन मुंबई 1996 पाल, प्रदपादित्य एक बौद्ध स्वर्ग: अल्ची के भित्ति चित्र विजुअल धर्म प्रकाशन, हांगकांग 1982

पैलिस, मार्को पीक्स एंड लामास 1939 पुनर्प्रकाशित पुस्तक फेथ इंडिया 1995 प्रणवानंद, स्वामी कैलाश मानसरोवर दिल्ली 1949 प्रिचर्ड-जोन्स, सियान और गिबन्स, बॉब काठमांडू - वैली ऑफ द ग्रीन-आइड येलो आइडल पिलग्रिम्स 2004, संशोधित अमेज़न 2022 प्रॉफेट, एलिजाबेथ क्लेयर द लॉस्ट इयर्स ऑफ जीसस बीएफआई 1994 रिजवी, जेनेट लद्दाख, क्रॉसरोड्स ऑफ हाई एशिया ओयूपी 1983 रोएरिच, जॉर्ज तिब्बती पेंटिंग्स रोएरिच, निकोलस अल्ताई हिमालय 1929; पुस्तक: फेथ इंडिया 1996; सिंह जिना, प्रेम; मध्य लद्दाख में ड्रिगुंग-पा संप्रदाय के कुछ मठ; श्री सतगुरु, दिल्ली 1999; सिंह जिना, प्रेम; लद्दाख का धार्मिक इतिहास; श्री सतगुरु, 2001; सिंह, नीतू डी. जे. और सिंह, डी. जे.; लद्दाख ब्रुबासी, नई दिल्ली 1994; स्नेलग्रोव, डेविड; बौद्ध हिमालय; हिमालयन बुकसेलर्स 1995 (ब्रूनो कैसिरर द्वारा 1957 संस्करण का एशियाई संस्करण); स्नेलिंग, जॉन; द सेक्रेड माउंटेन, लंदन 1983; स्टीन,

आर. ए.; तिब्बती सभ्यता; फेबर एंड फेबर, लंदन 1972; चेखोफ, जेनेवीव और कोमोली, इवान; लद्दाख के बौद्ध अभयारण्य; व्हाइट ऑर्किड बुक्स, बैंकॉक 1987; थुरमन, रॉबर्ट और वाइज, टैड; सर्कलिंग द सेक्रेड माउंटेन; बैंटम बुक्स, यूएसए 1999

तुच्ची, ग्यूसेप, हज़ार बुद्धों के तीर्थस्थल, वाराणसी। तुच्ची, ग्यूसेप और घेरसी, ई. तिब्बत के रहस्य। कॉस्मो पब्लिकेशन्स इंडिया 1996 (एशिया संस्करण) © जेनेसिस पब्लिशिंग प्राइवेट लिमिटेड, 24बी अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली, भारत।

तुच्ची ग्यूसेप्पे, ट्रांसहिमालय नागल पब्लिशर्स, जिनेवा 1973; यंगहसबैंड, फ्रांसिस, बेयोनेट्स टू ल्हासा पिलग्रिम्स पब्लिशिंग; वेनेबल्स, स्टीफन, हायर दैन द ईगल सोअर्स, हचिंसन 2007

परिशिष्ट 3: शब्दावली

> यदि आप शिक्षक हैं, तो केवल ज्ञान प्रदान करने का प्रयास न करें, बल्कि
>
> साथ ही साथ अपने छात्रों के मन को बुनियादी बातों के प्रति जागरूक करने का प्रयास करें।
>
> दयालुता, करुणा और क्षमा जैसे मानवीय गुण
>
> और समझ। इन्हें इस तरह से न बताएं जैसे कि
>
> वे नैतिकता या धर्म के आरक्षित क्षेत्र थे। उन्हें यह दिखाओ कि
>
> ये गुण सुख और सुख के लिए अपरिहार्य हैं।
>
> सभी का अस्तित्व।
>
> दलाई लामा, हृदय से दैनिक सलाह

अप्सरा एक देवी या दिव्य अप्सरा होती है, जो आमतौर पर नृत्य करती हुई दिखाई देती है। अर्हत वह प्राणी होता है जो संसार के चक्र से मुक्त हो चुका होता है। अर्हतों को अक्सर प्रतिमाओं के रूप में नहीं देखा जाता, लेकिन जब देखा जाता है, तो उनके चेहरे पर मूंछें और दाढ़ी होती हैं। 16 अर्हत बुद्ध के मूल शिष्य हैं।

बंग्रीम, स्तूप की सीढ़ियाँ।

भरल प्रजाति की नीली भेड़।

बिंदु, स्तूप का सबसे ऊपरी भाग होता है।

बार्डो जीवन और मृत्यु के बीच की मध्यवर्ती अवस्था है; इसे 49 दिनों की अवधि का माना जाता है, इससे पहले कि आत्मा को पुनर्जन्म के लिए एक नया शरीर मिल जाए।

बोन तिब्बत का बौद्ध-पूर्व धर्म है। बुम्पा स्तूप का गुंबद होता है।

चाम नृत्य त्योहारों के दौरान भिक्षुओं द्वारा किया जाता है; यह रंगीन वेशभूषा और मुखौटे पहने जाने वाले धार्मिक नृत्य/नाट्य हैं। चांग घर में बनी जौ की शराब/बीयर है, जिसे कभी-कभी अन्य अनाजों से भी बनाया जाता है।

श्मशान भूमि आकाश अंत्येष्टि स्थल। चोर्टेन का आकार एक छोटे स्तूप जैसा होता है; इनमें सामान्यतः अवशेष नहीं रखे जाते। ये अधिकतर ऊंचे बौद्ध पर्वतीय क्षेत्रों में पाए जाते हैं। लद्दाख में चोर्टेन बहुतायत में देखे जा सकते हैं। चू नदी।

चुबा तिब्बती राष्ट्रीय पोशाक है।

धर्म बौद्ध धर्म की समग्र शिक्षाएँ हैं; ज्ञान प्राप्ति का मार्ग; दुखों को दूर करने का एक तरीका। वज्र या दोर्जे अज्ञान का नाश करते हैं। यह एक धातु की वस्तु है जो कई मंदिरों और तीर्थस्थलों में पाई जाती है। यह इंद्र का प्रतीक है, और तंत्र में यह पुरुष प्रधानता का प्रतीक है।

ड्रबचू पवित्र झरना।

द्रुभखांग ध्यान आश्रम है। द्रुभखांग मठ का मुख्य सभा कक्ष है, जहाँ भिक्षु सामूहिक रूप से प्रार्थना और ध्यान करने के लिए आते हैं।

डीज़ी एक लंबी तिब्बती मनका है, जो भूरे या काले रंग की होती है और उस पर सफेद निशान होते हैं। इसे गले में फ़िरोज़ा और/या मूंगे के साथ पहना जाता है। इन्हें 'अलौकिक उत्पत्ति के अनमोल रत्न' कहा जाता है। ये ज़मीन के नीचे पाए जाते हैं और माना जाता है कि ये देवताओं से आए हैं। कुछ इतने कीमती होते हैं कि उनके मालिक उन्हें किसी भी कीमत पर नहीं बेचते। भूवैज्ञानिक रूप से यह नक्काशीदार अगेट या धारीदार कैल्सेडोनी है।

ज़ोगचेन का शाब्दिक अर्थ है 'महान पूर्णता'; यह न्यिंगमा-पा और काग्यु-पा द्वारा अपनाई जाने वाली ध्यान की एक विधि है, जिसका अभ्यास 'मन की प्रकृति की प्रत्यक्ष अनुभूति' प्राप्त करने के लिए किया जाता है।

जोंग किला, महल

आठ शुभ प्रतीक हैं: छाता, मछली, शंख, चिरस्थायी गाँठ, कलश, चक्र, विजय पताका और फूल।

घाऊ फ़िरोज़ी रंग का तारानुमा हार है जिसे महिलाएं अपनी शादी की रस्मों में पहनती हैं, जिसका व्यास अक्सर लगभग 25 सेंटीमीटर होता है। गोन्खांग एक छोटा कक्ष है जो संरक्षक देवताओं को समर्पित है। अक्सर अंधेरा और कुछ हद तक भयावह लगने वाला यह कमरा संभवतः यमंतक, महाकाल और पाल्डेन ल्हामो आदि की मूर्तियों से सुसज्जित है।

हर्मिका स्तूप का वह वर्गाकार भाग होता है जो गुंबद और शिखर के बीच स्थित होता है। इस पर अक्सर आंखें चित्रित होती हैं।

हीनयान बौद्ध धर्म का वह छोटा मार्ग है, जिसमें व्यक्ति केवल अपनी मुक्ति के लिए चिंतित होता है, न कि समस्त चेतन प्राणियों के व्यापक जगत की मुक्ति के लिए।

एक लामा द्वारा अपने पिछले जीवन की समाप्ति के बाद धारण किया गया मानव रूप।

कालचक्र दीक्षा - प्रतिभागी दुखों से मुक्ति पाने में सहायता प्राप्त कर सकते हैं। शिक्षक और छात्र दोनों ही मंत्रों, योग और ध्यान के माध्यम से मन की शांति की तलाश करते हैं।

कांग्युर बौद्ध धर्म के 'पवित्र ग्रंथ' का वह भाग है जिसमें बुद्ध शाक्यमुनि की शिक्षाएँ संकलित हैं। इसका संकलन बुटन रिनचेंड्रुब द्वारा किया गया माना जाता है।

खाम तिब्बत का पूर्वी भाग है, जहाँ से वर्तमान दलाई लामा आते हैं।

खांग का अर्थ है घर या इमारत, जिसे कभी-कभी ल्हाखांग के संक्षिप्त रूप में प्रयोग किया जाता है।

ख्यांग एशियाई जंगली गधा (इक्वस हेमिओनस पल्लास)। किरा कमरबंद जिसे चुबा तिब्बती राष्ट्रीय पोशाक के साथ पहना जाता है। कुंबुम एक स्तूप जिसमें हजारों मूर्तियां होती हैं, जिसे कभी-कभी ताशी गोमांग स्तूप भी कहा जाता है।

ला पर्वतीय दर्रा।

परिशिष्ट परिशिष्ट 3

लामा (संस्कृत में गुरु) एक धार्मिक शिक्षक और मार्गदर्शक होते हैं। वे पुरुष या महिला दोनों हो सकते हैं। बहुत कम भिक्षु और उससे भी कम भिक्षुणियां लामा कहलाती हैं।

ल्हा आत्मा।

एक मठ के भीतर स्थित ल्हाखांग मंदिर। लोसार तिब्बती नव वर्ष उत्सव।

महायान बौद्ध धर्म का एक प्रमुख मार्ग है। इसके अनुयायी न केवल स्वयं बल्कि सभी सजीव प्राणियों के कल्याण के लिए समर्पित होते हैं।

कला में मंडला कई रंगों से बना एक गोलाकार पैटर्न होता है, जिसमें अक्सर एक वृत्त के भीतर एक या अधिक वर्ग होते हैं। यह तांत्रिक साधनाओं के दौरान कल्पना किए गए प्रबुद्ध प्राणी के दिव्य निवास का प्रतिनिधित्व करता है। मंत्र संस्कृत अक्षरों की एक श्रृंखला होती है, जिनका हमेशा कोई निश्चित अर्थ नहीं होता। ऐसा माना जाता है कि इन ध्वनियों का उच्चारण स्वयं के और दूसरों के मन में विशेष प्रभाव उत्पन्न करता है। मुद्रा बुद्ध या बोधिसत्व की एक विशेष मुद्रा को दर्शाने वाली हाथ की स्थिति होती है।

नाग, सर्प देवता।

पंडित एक विद्वान व्यक्ति होता है।

फुरबा, वज्रकिला द्वारा धारण किया जाने वाला अनुष्ठानिक खंजर। पोटाला, ल्हासा में दलाई लामा का महल। प्रार्थना ध्वज, पाँच रंगों के सूती झंडे जिन पर प्रार्थनाएँ मुद्रित होती हैं। ये हवा में लहराते हुए प्रार्थनाओं को सीधे स्वर्ग तक पहुँचाते हैं। रंग पाँच तत्वों का प्रतिनिधित्व करते हैं: पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल और आकाश। प्रार्थना चक्र, तिब्बती लिपि में उत्कीर्ण और प्रार्थनाओं से युक्त धातु का पहिया। यह या तो बड़ा हो सकता है और दीवार में स्थिर किया जा सकता है, या हाथ में पकड़कर चलते समय घुमाया जा सकता है। दोनों ही तरह से, पहिया घुमाने की क्रिया प्रार्थनाओं को सक्रिय करती है।

पूजा एक ऐसा समारोह है जिसमें प्रार्थनाएं की जाती हैं, आमतौर पर किसी विशिष्ट उद्देश्य के लिए, जैसे कि घर को आशीर्वाद देना।

मणि पत्थर एक (आमतौर पर बड़ा) पत्थर होता है जिस पर बौद्ध मंत्र खुदे होते हैं, कभी-कभी उस पर चित्रकारी भी की जाती है।

मणि दीवार एक लंबी दीवार होती है जो सपाट पत्थरों से बनी होती है और उस पर बौद्ध मंत्र खुदे होते हैं। इसमें प्रार्थना चक्र भी हो सकते हैं। आपको हमेशा ऐसी दीवारों के पास से दक्षिणावर्त दिशा में चलना चाहिए, यानी दीवार आपके दाहिनी ओर होनी चाहिए।

संसार जन्म, मृत्यु और पुनर्जन्म का चक्र है। सामान्य वास्तविकता, जो निराशा और पीड़ा का एक अंतहीन चक्र है, कर्म का परिणाम है। संघ बौद्धों का समुदाय है; बौद्ध धर्म के 'तीन रत्नों' में से एक। कभी-कभी इसका प्रयोग केवल भिक्षुओं और भिक्षुणियों के लिए किया जाता है, लेकिन इसका अर्थ सभी बौद्ध अनुयायी भी हो सकता है।

सेरदुंग एक स्तूप है जिसमें अवशेष रखे जाते हैं और यह सोने से बना होता है; इसमें आमतौर पर किसी महान लामा के अवशेष होते हैं।

शम्भाला एक पौराणिक भूमि है, जिसके बारे में माना जाता है कि यह तिब्बत के उत्तर में स्थित है। स्तूप एक विशाल स्मारक होता है, जिसका आधार आमतौर पर वर्गाकार होता है, ऊपर एक

गुंबद और उसके ऊपर एक नुकीला शिखर होता है। शिखर ज्ञानोदय की ओर जाने वाले स्तरों का प्रतीक है। एक स्तूप में किसी पूजनीय लामा या गुरु के अवशेष रखे जा सकते हैं। ऐसे मामलों में इन्हें अवशेष स्तूप कहा जाता है, क्योंकि इनमें मृतक के अवशेष या अस्थियां, और कभी-कभी उनके द्वारा उपयोग की जाने वाली कीमती वस्तुएं भी रखी जाती हैं। स्तूप की परिक्रमा दक्षिणावर्त दिशा में करने से पुण्य प्राप्त होता है।

सूत्र शाक्यमुनि बुद्ध की शिक्षाएं हैं। कांग्यूर इन्हीं ग्रंथों का संग्रह है। ये बुद्ध की बाह्य शिक्षाएं हैं, जो तंत्रों की आंतरिक शिक्षाओं से भिन्न हैं।

पैसा, पैसा।

तंत्र, कांग्यूर का हिस्सा बनने वाले मौखिक उपदेश और बौद्ध धर्मग्रंथ हैं, जिनमें ध्यान में मंत्रों, मंडलों और देवताओं के उपयोग तथा शारीरिक ऊर्जाओं को पुनर्चक्रित करने के लिए योग का वर्णन किया गया है। तंत्र के चार वर्ग हैं: क्रिया (कार्य), चर्या (निष्पादन), योग और सर्वोच्च योग। यह शब्द आमतौर पर ज्ञान प्राप्ति के लिए शारीरिक यौन विधियों से जुड़ा होता है, लेकिन यह मन की ऊर्जाओं का उपयोग करने वाली ध्यान विधियों पर भी समान रूप से लागू होता है। तांग्यूर बौद्ध धर्मग्रंथ का वह भाग है जिसमें बुद्ध की शिक्षाओं पर भारतीय ग्रंथ या टीकाएँ शामिल हैं, जबकि कांग्यूर सूत्रों से बना है, जो स्वयं बुद्ध की शिक्षाएँ हैं। इसका संकलन बुटन रिनचेंद्रुब को श्रेय दिया जाता है। तथागत पूर्णतः प्रबुद्ध बुद्ध का दूसरा नाम है। शाब्दिक अर्थ है 'वह जिसने ऐसा मार्ग अपनाया है'।

पद्म संभवा के समय में तिब्बती पठार पर सुरक्षित स्थानों में छिपाए गए तेरमा ग्रंथ और पवित्र वस्तुएं, जिन्हें बाद में किसी शुभ तिथि पर तेरटनों द्वारा खोजा जाना था।

टेर्टन वह व्यक्ति जिसने तिब्बत में बौद्ध धर्म के प्रारंभिक प्रसार के दौरान पद्म संभवा के गुप्त ग्रंथों की खोज की थी। थांगका या तांगका एक धार्मिक चित्र है, जो आमतौर पर रेशमी कपड़े पर बनाया जाता है। यह सभी मठों में दीवारों या स्तंभों पर टंगा हुआ देखा जा सकता है। तोर्मा त्सम्पा, मक्खन और चीनी से बना एक केक है। इसका उपयोग धार्मिक समारोहों के दौरान प्रसाद के रूप में किया जाता है।

त्सम्पा भुनी हुई जौ; तिब्बत का मुख्य भोजन। इसे मक्खन वाली चाय में मिलाकर दलिया जैसा बनाया जाता है और उंगलियों से खाया जाता है। त्सा-त्सा मिट्टी से बनी छोटी आकृतियाँ होती हैं, जिनमें आमतौर पर अवशेष या पवित्र वस्तुएँ रखी जाती हैं। ये अक्सर दिवंगत लामाओं की राख से बनाई जाती हैं और अवशेष स्तूपों के अंदर रखी जाती हैं।

tulku an incarnate lama.

तुशिता को अक्सर तुशिता स्वर्ग के रूप में जाना जाता है; वह स्थान जहाँ भविष्य के बुद्ध मैत्रेय रहते हैं।

vajra see dorje.

विहार एक विशाल बौद्ध मंदिर है। यब-यम दो देवताओं, पुरुष और स्त्री, के यौन मिलन का

चित्रण है। शाब्दिक रूप से इसका अर्थ है पिता-माता। पुरुष प्रतिनिधित्व करता है

करुणा और नारी ज्ञान। इस मुद्रा में पाई जाने वाली देवियाँ न केवल शारीरिक मिलन को दर्शाती हैं, बल्कि उस आध्यात्मिक मिलन को भी दर्शाती हैं जो चेतना के शिखर तक पहुँचता है। यह मिलन जुनून की अग्नि और ऊर्जाओं में परिवर्तन लाता है जिससे शाश्वत दीर्घायु प्राप्त होती है।

यिदाम एक संरक्षक देवता हैं; वह देवता जिनके साथ तांत्रिक साधक विशेष आत्मीयता या निकटता महसूस करते हैं और जिनका वे ध्यान में चिंतन करते हैं।

योगी तांत्रिक ध्यान का एक उन्नत अभ्यासी; पुरुष योगिनी तांत्रिक ध्यान का एक उन्नत अभ्यासी; महिला योगिनी ग्रीष्म ऋतु के अंत में ल्हासा में छठे महीने के 29वें दिन मनाया जाने वाला उत्सव

zi see dZi.

ज़िमचुंग मुख्य लामा का कक्ष होता है, जो अक्सर छत पर स्थित होता है।

परिशिष्ट परिशिष्ट 3

हिमाचल प्रदेश के स्पीति क्षेत्र में स्थित मठों को आश्चर्यजनक रूप से विस्तृत चित्रों और भित्तिचित्रों से सुशोभित किया गया है।

परिशिष्ट परिशिष्ट 4

परिशिष्ट 4: उपयोगी संपर्क

नेपाल में टूर ऑपरेटर

अमा डबलाम एडवेंचर्स www.amadablamadventures.com क्लाइम्बिंग हिमालय www.climbinghimalaya.com ड्रीम हिमालय www.dreamhimalaya.com.np एक्सप्लोर डोल्पो www.exploredolpotrekking.com फ्रेंड्स एडवेंचर टीम www.friendsadventure.com ऑफ द वॉल www.offthewalltrekking.com रिस्पॉन्सिबल ट्रेक्स www.responsibletreks.com सेक्रेड हिमालय www.sacredhimalaya.com शेरपा एडवेंचर ट्रैवल www.sherpaadventure.com 3 सिस्टर्स एडवेंचर www.3sistersadventure.com स्नो कैट ट्रैवल www.snowcattravel.com ट्रिप हिमालय www.triphimalaya.com

लेखकों ने या तो इन ट्रेकिंग प्रदाताओं के साथ काम किया है या उन्हें अपने अनुभव से जानते हैं; ऐसे और भी कई प्रदाता ऑनलाइन मिल सकते हैं।

विदेशी टूर ऑपरेटर

एक्सोडस www.exodus.co.uk

इंट्रेपिड ट्रैवल www.intrepidtravel.com कामज़ैंग जर्नीज़ www.kamzangjourneys.com केई एडवेंचर ट्रैवल www.keadventure.com माउंटेन किंगडम्स www.mountainkingdoms.com द माउंटेन कंपनी www.themountaincompany.com वर्ल्ड एक्सपेडिशन्स www.worldexpeditions.co.uk नावो टूर्स www.navo-tour.com, चेंगदू, चीन में तिब्बत में टूर या सेल्फ-ड्राइव के लिए।

बैंड बॉक्स हाइट्स एंड वैलीज़, शिमला

ऑनलाइन जानकारी

www.gov.uk/foreign-travel-advice – यात्रा संबंधी सलाह और सुझाव www.himalayanrescue.org – बचाव संबंधी जानकारी www.nepalimmigration.gov.np – आव्रजन विभाग www.nepalmountaineering.org

www.taan.org.np – नेपाल ट्रेकिंग एजेंसी एसोसिएशन www.visitnepal.com – यात्रा संबंधी जानकारी www.welcomenepal.com – पर्यटन संबंधी जानकारी

www.stanfords.co.uk – मानचित्र

www.shambhala.org

www.snowlionpub.com

www.tibet.com

www.tibetan.review

www.tibetfoundation.org

www.tibetsociety.com

www.tibet-house-trust.co.uk

www.wisdompubs.org

लेखकों के बारे में

लेखक दारचेन के ऊपर पहाड़ी की चोटी पर कैलाश पर्वत के साथ खड़े हैं।

सियान प्रिचर्ड-जोन्स और बॉब गिबन्स की मुलाकात 1983 में कश्मीर से लद्दाख की यात्रा के दौरान हुई थी। तब तक बॉब एक पुरानी लैंड रोवर को इंग्लैंड से काठमांडू तक (1974 में) चला

चुके थे और एशिया, अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में ट्रकों से लंबी दूरी की यात्रा कर चुके थे। वे दो साल तक काठमांडू में एक ट्रेकिंग कंपनी के मैनेजर के रूप में भी रह चुके थे। उनसे मिलने से पहले, सियान कंप्यूटर प्रोग्रामिंग और सिस्टम विश्लेषण के क्षेत्र में काम करती थीं। उनकी मुलाकात के बाद से वे आल्प्स, नेपाल और सहारा में ट्रेकिंग का नेतृत्व और आयोजन कर रहे हैं, साथ ही नेपाल तक बस से लंबी दूरी की यात्रा भी कर चुके हैं। इंग्लैंड से दक्षिण अफ्रीका तक एक कम पुरानी (केवल 31 साल पुरानी) लैंड रोवर से की गई यात्रा ने ब्रैड गाइड 'अफ्रीका ओवरलैंड' के कई संस्करणों का आधार प्रदान किया, जिसमें अप्रैल 2022 में प्रकाशित सातवां संस्करण भी शामिल है।

2007 में उन्होंने माउंट कैलाश और पश्चिमी तिब्बत के लिए सिसरोन गाइड लिखी, साथ ही ग्रैंड कैन्यन गाइड को भी अपडेट किया। उनकी अन्नपूर्णा ट्रेकिंग गाइड पहली बार जनवरी 2013 में सिसरोन द्वारा प्रकाशित की गई थी, जिसका नवीनतम संस्करण 2022 की शुरुआत में आया। 2015 में वे भूकंप के दौरान नेपाल में थे और उन्होंने 'भूकंप डायरी: नेपाल 2015' प्रकाशित की। 'हरी आंखों वाली पीली मूर्ति की खोज', एक 50 वर्षीय यात्रा वृत्तांत और आत्मकथा, एक्सपेडिशन वर्ल्ड/अमेज़न द्वारा प्रकाशित की गई है। 'कांची की कहानी' पुस्तकों की एक श्रृंखला है जिसमें एक युवा नेपाली पहाड़ी कुत्ते की नज़र से विभिन्न वास्तविक और काल्पनिक अभियानों को शामिल किया गया है - एक शैक्षिक कुत्ते की यात्रा वृत्तांत! मैप हाउस के लिए उन्होंने ट्रेकिंग गाइडबुक की एक श्रृंखला लिखी है: हिमालयन ट्रैवल गाइड्स। अब तक प्रकाशित पुस्तकों के शीर्षक के लिए पिछला पृष्ठ देखें। सभी पुस्तकें दुनिया भर में अमेज़न वेबसाइटों पर भी उपलब्ध हैं।

तीर्थयात्री पुस्तक घर

तीर्थयात्री पुस्तक घर

पिलग्रिम्स की स्थापना 1984 में भारत के वाराणसी में रमा तिवारी द्वारा की गई थी। शुरुआत में एक गली के कोने पर एक साधारण बिक्री केंद्र के रूप में शुरू हुआ यह स्टोर, इतिहास, संस्कृति, अध्यात्म, कला, अन्वेषण और हिमालय, भारत और उससे परे के हर पहलू को कवर करने वाली पुस्तकों की एक शानदार दुकान में विकसित हुआ। कुछ पुस्तकें बुक फेथ इंडिया (बीएफआई) के तहत प्रकाशित हुईं।

काठमांडू में एक दुकान खोली गई और धीरे-धीरे प्रकाशन व्यवसाय विकसित हुआ। अनुपलब्ध और कॉपीराइट से मुक्त पुस्तकों को बड़ी मेहनत से पुनः मुद्रित किया गया, जिससे इस क्षेत्र की कुछ ऐतिहासिक पुस्तकें, जो वर्तमान पाठकों के लिए लगभग लुप्त हो चुकी थीं, फिर से जीवंत हो उठीं। आज भी पिलग्रिम्स उन पुस्तकों की खोज में लगा हुआ है जो रोमांच, ज्ञान, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक जागरूकता के अपने दर्शन को प्रतिबिंबित करती हैं।

तीर्थयात्रियों के कुछ क्लासिक शीर्षक

हिमालय के बीच एल. ए. वैडेल; मछली की पूंछ पर चढ़ाई विल्फ्रेड नॉइस; माउंट एवरेस्ट: 1921 सी. के. हॉवर्ड-बरी; माउंट एवरेस्ट का महाकाव्य सर फ्रांसिस यंगहसबैंड

एवरेस्ट के लिए संघर्ष ई. एफ. नॉर्टन; कंचनजंगा के चारों ओर डगलस फ्रेशफील्ड; एवरेस्ट पर हमला ह्यू रटलेज; कंचनजंगा का रोमांच एफ. एस. स्माइथ; शेरपाओं की भूमि एला मैलार्ट; चोटियाँ और लामा मार्को पैलिस; काठमांडू घाटी में तांत्रिक उपचार एंजेला डायट्रिच; पश्चिमी तिब्बत का इतिहास रेव. ए. एच. फ्रैंक; तिब्बती चित्रकला जॉर्ज रोएरिच; अल्ताई हिमालय निकोलस रोएरिच; हजार बुद्धों के मंदिर ग्यूसेप टुची; तिब्बत में सात साल हेनरिक हैरर; तिब्बत में बीस साल डेविड मैकडोनाल्ड; नेपाल खंड 1 और 2 पर्सेवल लैंडन; हिंदू धर्म के पवित्र प्रतीक जो सैंटियागो; बौद्ध धर्म के पवित्र प्रतीक जो सैंटियागो; मेरा काठमांडू डेसमंड डॉइग; काठमांडू के शक्ति स्थल डॉवमैन और बुब्रिस्की

तिब्बती लामावाद की प्रतिमाविज्ञान: एंटोनेट गॉर्डन, तिब्बत के लोग: चार्ल्स बेल, पश्चिमी तिब्बत के बौद्ध और हिमनद: गियोटो डैनेली

अधिक पुस्तकों के लिए www.pilgrimsonlineshop.com देखें

लेखकों की अन्य पुस्तकें

ब्रैड्ट (www.bradtguides.com) अफ्रीका ओवरलैंड --- 2005, 2009, 2014, 2022

सिसरोन (www.cicerone.co.uk) कैलाश पर्वत की यात्रा --- 2007

अन्नपूर्णा: एक ट्रेकर गाइड --- 2013, 2016, 2022

अमेज़न / किंडल (www.amazon.com) हरी आंखों वाली पीली मूर्ति की खोज में --- 2015, 2023 आत्मकथा भूकंप डायरी: नेपाल 2015 --- 2015, 2022 ऑस्ट्रेलिया: रेड सेंटर ट्रेक्स --- 2016

कांची की कहानी: कांची मकालू बेस कैंप जाती है --- 2017 कांची तिबेस्ती, चाड जाती है --- 2017 चाड: तिबेस्ती, एन्नेडी और बोरकोऊ --- 2017, 2020 काराकोरम: इतिहास का राजमार्ग --- 2018, 2021 काराकोरम और के2 कॉनकॉर्डिया (ट्रेकिंग गाइड) --- 2019, 2021 लद्दाख: रहस्यमयी मठों की भूमि --- 2018, 2023 लेबनान: एक संक्षिप्त गाइड --- 2019

सऊदी अरब: एक यात्री मार्गदर्शिका --- 2020, 2023 काठमांडू: हरी आंखों वाली पीली मूर्ति की घाटी --- 2021 पिता का युद्ध: एक स्कूली बच्चे की डायरी --- 2021 कठोर चिकित्सा: नेपाल में एक डॉक्टर (डॉ. कैलाश साह) --- 2021 काठमांडू की जीवंत कला --- 2022

इराकी कुर्दिस्तान: एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका --- 2022

कैलाश और गुगे: तांत्रिक पर्वत की भूमि --- 2022 भूटान: एक परिचयात्मक मार्गदर्शिका --- 2022, 2025 यमन: एक यात्री मार्गदर्शिका --- 2023 कोर्सिका सड़क मार्ग से --- 2023

ज़ांस्कर: मठों और पहाड़ों की भूमि --- 2023 ओमान सड़क मार्ग से --- 2024

अफगानिस्तान: एक यात्री मार्गदर्शिका --- 2025 तिब्बत: एक यात्री मार्गदर्शिका --- 2026

चित्रमय मार्गदर्शिकाएँ: अमेज़न / किंडल (www.amazon.com) अफ्रीका का हॉर्न: एक चित्रमय मार्गदर्शिका --- 2016, 2020 दक्षिण अमेरिका: एक चित्रमय मार्गदर्शिका --- 2020 अफ्रीका भूमि यात्रा: एक चित्रमय मार्गदर्शिका --- 2020 एशिया भूमि यात्रा: एक चित्रमय मार्गदर्शिका --- 2020 सऊदी अरब: एक चित्रमय मार्गदर्शिका --- 2020

चीन: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021

तिब्बत: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2020, 2025

नेपाल हिमालय: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021 भारत: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021

भारतीय हिमालय, काराकोरम और भूटान: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021 दक्षिण पूर्व एशिया: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021 सुदूर पूर्व एशिया: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021 मध्य एशिया, रूस और काकेशस: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021 मध्य अमेरिका और कैरेबियाई: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2022

अमेरिका का जंगली पश्चिम: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2021 आल्प्स: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2022

इराक: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2023

यमन: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2023

ऑस्ट्रेलिया, न्यूज़ीलैंड और प्रशांत क्षेत्र: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2024; अफ़गानिस्तान: एक सचित्र मार्गदर्शिका --- 2025

तीर्थयात्री (www.pilgrimsonlineshop.com) काठमांडू: हरी आंखों वाली पीली मूर्ति की घाटी --- 2005 लद्दाख: जादुई मठों की भूमि --- 2006 कैलाश और गुगे: तांत्रिक पर्वत की भूमि --- 2006

मैप हाउस (www.maphouse.org) हिमालयन ट्रैवल गाइड्स HTG

(www.himalayantravelguides.com) और अमेज़न वर्ल्डवाइड (www.amazon.com) मनास्लु और त्सुम वैली --- 2013, 2016, 2019, 2020, 2023 डॉलपो ---

Ganesh Himal --- 2014, 2019, 2023

लैंगटांग --- 2014, 2018, 2020, 2024

एवरेस्ट --- 2014, 2018, 2021, 2022

रोलवालिंग --- 2015, 2019, 2023

मस्टैंग --- 2016, 2019, 2020, 2022, 2025 मस्टैंग बाय रोड --- 2025

कैंसर --- 2017, 2020,

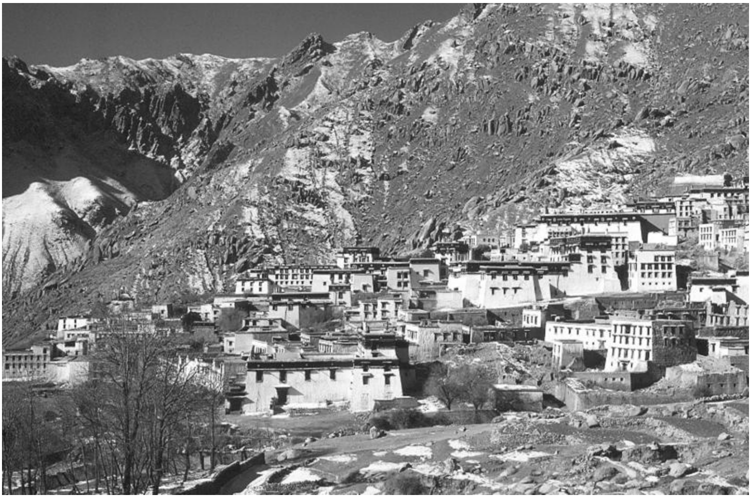
लेख --- 2017, 2020, 2023, 2026

पश्चिमी नेपाल --- 2017, 2021, 2023

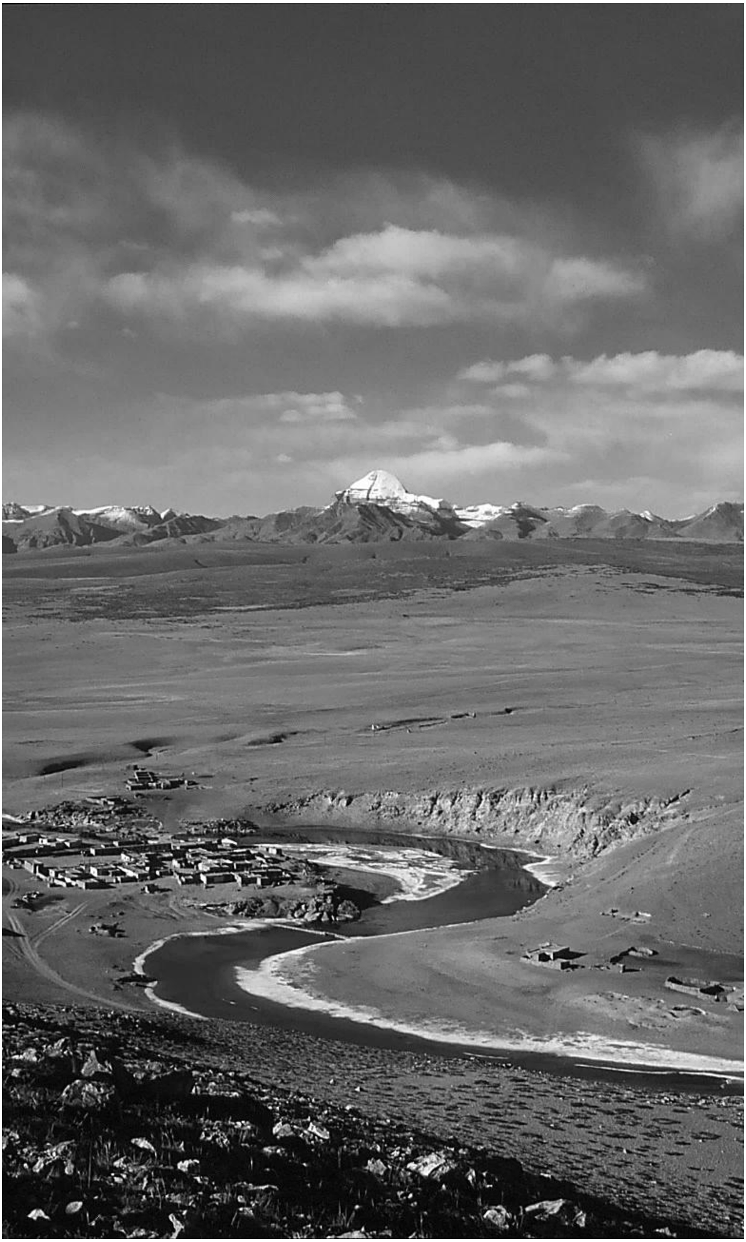
Dhaulagiri --- 2018, 2023

Nepal Himalaya --- 2015, 2017, 2019, 2020, 2023, 2024 Annapurna North Base Camp --- 2023

जुगल हिमालय --- 2024



ल्हासा के पास स्थित प्रसिद्ध गेलुगपा मठ, ड्रेपुंग।



चुई गांव से कैलाश